BEDIENUNGSANLEITUNG

AB COACH DE

MANUALE D'ISTRUZIONI
AB COACH IT

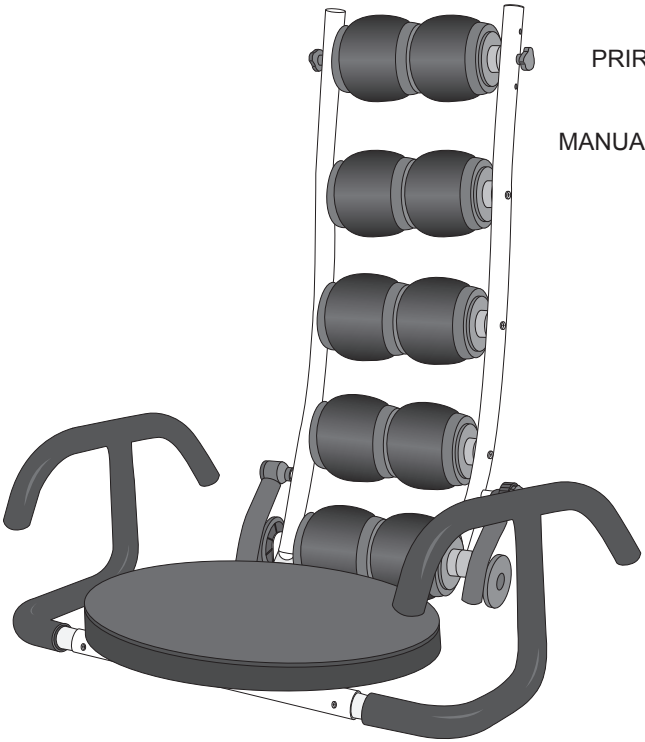
NÁVOD PRO UŽIVATELE
AB COACH CZ

KEZELÉSI ÚTMUTATÓ
AB COACH HU

KORISNIČKI PRIRUČNIK
AB COACH HR

PRIROČNIK ZA UPORABO
AB COACH SLO

MANUALUL UTILIZATORULUI
AB COACH RO



sportplus

SP-ALB-007

Sehr geehrte Kundin
Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

DEUTSCH

- Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:
- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
- Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet.
- Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
- Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
- Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung immer mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN 3
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE 3
3. AUFBAUANLEITUNG 5
4. TRAININGSTIPPS 7
5. MIT DEM TRAINING BEGINNEN 8
6. ÜBUNGSVORSCHLÄGE 8
7. WARTUNG & REINIGUNG 11
8. ENTSORGUNGSHINWEISE 11
9. KUNDENDIENST 11
10. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 12

1. TECHNISCHE DATEN

Produktinformationen

Abmessungen (LxBxH):	ca. 57 x 59 x 68 cm
Gesamtgewicht:	ca. 5 kg
Klasse:	H., Heimbereich
Maximales Nutzergewicht:	100 kg

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 100 kg.

GEFAHR FÜR KINDER

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unser Service Center.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem ebenen, waagerechten, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen ausreichenden Freiraum von mindestens 1 Meter ein.

VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstadt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dies verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.

3. AUFBAUANLEITUNG

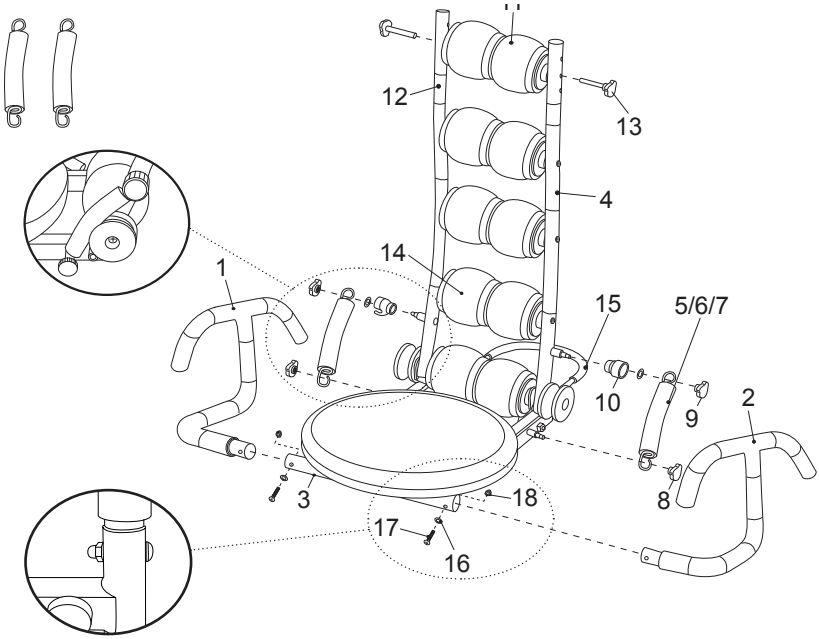
TEILELISTE

Nummer	Beschreibung	Menge
1	Linker Handgriff	1
2	Rechter Handgriff	1
3	Hauptrahmen	1
4	Rückenstütze (links)	2
5	Blaue Widerstandfeder	2
6	Rote Widerstandfeder	2
7	Schwarze Widerstandfeder	2
8	Rändelschraube (kurz)	2
9	Rändelschraube (kurz)	2
10	Plastikbuchse	2
11	Kopfstütze	1
12	Rückenstütze (rechts)	1
13	Rändelschraube (lang)	2
14	Rückenpolster	4
15	Stützbügel	1
16	Gebogene Unterlegscheibe	2
17	Kreuzschlitzschraube	2
18	Hutmutter	2

EXPLOSIONSZEICHUNG

Widerstandsfedern:
- Blaue Feder= niedrigster Widerstand
- Rote Feder= mittlerer Widerstand
- Schwarze Feder= höchster Widerstand

1. Legen Sie die Teile Ihres AB COACHs wie in der Explosionszeichnung (siehe S. 6) gezeigt aus.
   VORSICHT: Dieses Produkt kann Teile enthalten, die von der Fabrik vorgeschmiert wurden. Wir empfehlen den Boden oder andere Gegenstände, mit denen die Teile in Berührung kommen könnten mit Zeitungen oder Tüchern zu schützen.



2. Fügen Sie den rechten und linken Handgriff (1 und 2) in die Basis des Sitzes (3) und sichern Sie diese mit jeweils einer Kreuzschlitzschraube (17) und einer gebogenen Unterlegscheibe (16).
3. Nachdem die Handgriffe korrekt fixiert sind, klappen Sie die Rückenstütze (4) hoch, bis diese einen Winkel von 90° hat. Entfernen Sie die Rändelschrauben (kurz) (8) und (9) und wählen Sie die passenden Widerstandsfedern (5, 6 oder 7).
   Platzieren Sie nun beide Enden der Widerstandsfedern über den Metallbolzen.
   Drehen Sie diese im Uhrzeigersinn mit den Rändelschrauben (kurz) fest.
   Vor dem Befestigen mit den Rändelschrauben (kurz) (9), sichern Sie diese mit den Plastikbuchsen (10).
4. Nehmen Sie die gepolsterte Kopfstütze (11).
   Setzen Sie diese zwischen den Metallrohren (12) ein. Mit den Öffnungen ausrichten.
   Befestigen Sie die gepolsterte Kopfstütze mit mit den mitgelieferten Schrauben (13) an den Metallrohren.
5. Klappen Sie den Stützbügel (15) unterhalb des Sitzes hervor.
   Dies gibt Ihnen extra Unterstützung, wenn Sie den AB COACH benutzen.

WARNUNG: Stellen Sie sicher, dass vor jedem Gebrauch alle Teile (Schrauben, Federn) fest angezogen sind.

4. TRAININGSTIPPS

Wichtige Hinweise zum Training

Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.

Wenn Sie Ihren Körper überlasten oder in einer falschen Haltung trainieren, schadet dies Ihrer Gesundheit.

Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.

Nehmen Sie 30 Minuten vor und nach dem Training keine Nahrung zu sich.

Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.

Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die in dieser Anleitung beschrieben werden. Ergänzend können auch Übungen aus einschlägiger Literatur entnommen werden.

Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Zimmertemperatur haben.

Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.

Aufwärmübungen / Stretching / Cool-down

Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abkühlen und Entspannen. Die Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die folgenden Beanspruchungen vor. Die Abkühl- / Entspannungsphase nach dem Training sorgt dafür, dass Sie keine Muskelbeschwerden bekommen und Muskelkater vermieden wird. Nachfolgend finden Sie eine Anleitung für Stretchingübungen zum Aufwärmen und Abkühlen. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

Wärmen Sie jede Muskelgruppe für etwa 5 bis 10 Minuten sorgfältig auf, die Sie im darauffolgenden Training beanspruchen. Die Stretchingübungen sind richtig ausgeführt, wenn Sie in dem entsprechenden Muskel eine angenehme Spannung spüren. Geschwindigkeit spielt bei den Stretching-Übungen keine Rolle. Schnelle und ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden.

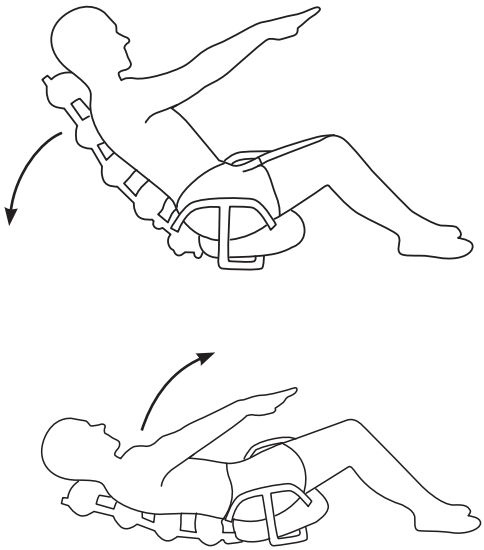
5. MIT DEM TRAINING BEGINNEN

Achten Sie darauf, vor dem Beginn mit dem Training Ihren Kopf auf der Kopfstütze aufzulegen. Sie können die Kopfstütze anpassen (3 Stufen).
Lösen Sie beide Rändelschrauben (lang) (13) durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn. Bewegen Sie die Kopfstütze nach oben oder unten und richten Sie diese mit den Öffnungen aus. Ziehen Sie die Rändelschrauben (lang) (13) im Uhrzeigersinn fest.

6. ÜBUNGSVORSCHLÄGE

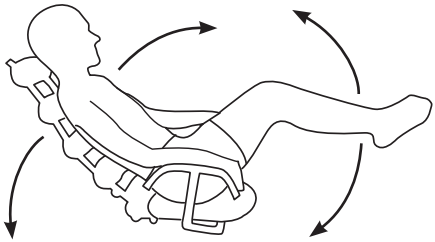
Crunch –normal–

Stellen Sie die Rückenstütze aufrecht, so dass sie etwa in einem Winkel von 90° steht. Setzen Sie sich auf den Sitz, mit dem Rücken in Richtung der Rückenstütze.
Platzieren Sie Ihre Füße vor sich sicher auf dem Boden, die Beine sollten leicht angewinkelt sein.
Drücken Sie den Rücken an die Rückenstütze und legen Sie den Kopf auf die Kopfstütze (11).
Bewegen Sie nun den Rücken langsam abwärts. Achten Sie dabei darauf, den Kopf auf der Kopfstütze ruhen zu lassen. Mit den Armen können Sie bei dieser Übung verschiedene Positionen einnehmen.
Führen Sie mehrere Auf- und Abwärtsbewegungen mit dem Rücken durch.



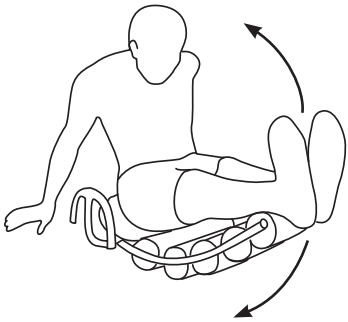
Crunch –rückwärts–

Um die oben beschriebene Übung noch anspruchsvoller zu gestallten, können Sie die Füße vom Boden lösen und die Beine gleichzeitig anwinkeln und ausstrecken.



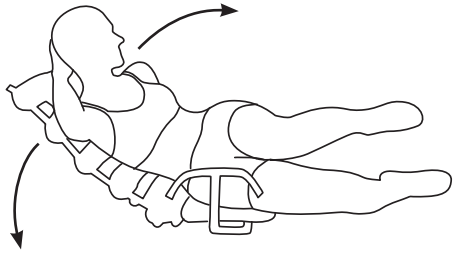
Crunch –rückwärts sitzend–

Bei dieser Übung werden die Beine auf der Rückenstütze platziert.
Klappen Sie dafür die Rückenstütze etwas nach unten.
Setzen Sie sich auf den Sitz, mit den Beinen in Richtung der Rückenstütze.
Legen Sie Ihre Beine gestreckt auf die Rückenstütze und stützen Sie sich mit den Armen nach hinten auf dem Boden ab.
Bewegen Sie nun die Beine auf- und abwärts.
Um die Übung noch anspruchsvoller zu gestallten, können Sie die Arme neben den Oberkörper oder hinter Ihren Nacken halten.



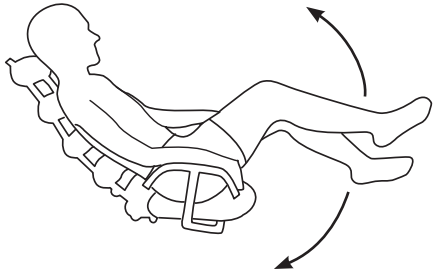
Seitliche Bauchmuskelübung

Zum Training der seitlichen Bauchmuskeln nehmen Sie zunächst die gleiche Position wie für normale Crunchs ein (siehe oben).
Drehen Sie nun Ihren gesamten Körper leicht auf eine Seite.
Winkeln Sie das obere Bein etwas an und verschränken Sie die Arme hinter Ihrem Nacken.
Führen Sie nun Ihren Oberkörper in Richtung des angewinkelten Beines.



Pilates-Beinübungen

Der AB COACH eignet sich auch hervorragend, um Sie bei der Durchführung von Pilates-Übungen zu unterstützen.
Nehmen Sie die gleiche Sitzposition wie für normale Crunchs ein und bewegen Sie den Rücken leicht abwärts.
Jetzt können Sie mit den Beinen verschieden Pilates-Übungen durchführen. Beispiele sind das abwechselnde Anwinkeln der Beine, das einzelne oder gemeinsame Kreisen der Beine und vieles mehr.



7. WARTUNG & REINIGUNG

- Kontrollieren Sie das Produkt regelmäßig auf Verschleiß oder Schäden und lassen Sie diese umgehend von Ihrem Fachhändler beheben. Sollten Mängel innerhalb der Gewährleistung auftauchen, halten Sie bitte Ihren Kaufbeleg bereit.
- Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Schrauben, Gelenke und Verschleißteile regelmäßig auf Beschädigungen überprüft werden.
- Achten Sie vor allem auf die Funktionstüchtigkeit und den korrekten Sitz der Widerstandsfedern (5, 6, 7).

8. ENTSORGUNGSHINWEISE

Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein.

Wenn Sie sich vom Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.

9. KUNDENDIENST

Im Falle eventueller Mängel am Produkt wenden Sie sich bitte zuerst an unseren Kundendienst. Zu diesem Zweck empfehlen wir Ihnen, den Kaufbeleg sorgfältig aufzubewahren. Für weitere Fragen zum Aufbau und zur Anwendung Ihres SportPlus Produkts sowie zur Ersatzteilbestellung steht Ihnen unser Serviceteam selbstverständlich auch jederzeit zur Verfügung.

Servicezeit:	**Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr**
Servicehotline:	**0700 - 77 67 87 587 (12ct/min aus dem dt. Festnetz)** **+41315500845 (Schweiz)** **+43720880801 (Österreich)**
E-Mail:	**Service@SportPlus.org**
URL:	**http://www.SportPlus.org**

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

10. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleißteile und Verbrauchsmaterialien (Schaumstoffe, Polster, Lager).
- Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

Gentile cliente,

Congratulazioni per l'acquisto di questo prodotto SportPlus, siamo sicuri che ne sarà soddisfatto.

- Per garantire sempre un funzionamento e delle prestazioni ottimali di questo prodotto, abbiamo una richiesta da farle:
- la preghiamo di leggere attentamente queste istruzioni per l'uso prima di utilizzare il prodotto la prima volta.
- Il prodotto è dotato di dispositivi di sicurezza.
- Le avvertenze per la sicurezza devono essere comunque lette attentamente e il prodotto deve essere utilizzato secondo quanto indicato nel manuale per evitare che si causino inavvertitamente ferite o danni.
- Conservare queste istruzioni per eventuale futura consultazione.
- Nel caso in cui il prodotto venga ceduto ad altri, consegnare sempre anche le presenti istruzioni per l'uso.

INDICE

1. DATI TECNICI 14
2. ⚠ AVVERTENZE PER LA SICUREZZA 14
3. ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO 16
4. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO 18
5. COMINCIARE AD ALLENARSI 19
6. ESERCIZI SUGGERITI 19
7. MANUTENZIONE & PULIZIA 22
8. INDICAZIONI PER LO SMALTIMENTO 22
9. ASSISTENZA CLIENTI 22
10. CLAUSOLE DI GARANZIA 23

1. DATI TECNICI

Informazioni prodotto

Dimensioni (LxLxA):	ca. 57 x 59 x 68 cm
Peso totale:	ca. 5 kg
Classe:	H., Heimbereich (uso domestico)
Peso massimo utente:	100 kg

2. ⚠ AVVERTENZE PER LA SICUREZZA

USO PREVISTO

- Il prodotto è concepito per l'uso domestico e non è adatto a usi medicali o commerciali.
- Il peso massimo consentito sul prodotto è di 100 kg.

PERICOLI PER I BAMBINI

- I bambini non riconoscono i pericoli che possono provenire da questo prodotto. Tenere dunque i bambini lontani dal prodotto. Questo prodotto non è un giocattolo. Il prodotto dovrebbe essere conservato in un luogo non accessibile a bambini e animali domestici.
- Se si permette a un bambino di utilizzare il prodotto, tenerlo sotto controllo. Provvedere alle impostazioni del prodotto e supervisionare gli esercizi.
- Fare attenzione che il materiale di imballaggio non finisca nelle mani di bambini. C'è pericolo di soffocamento!

ATTENZIONE – RISCHIO DI FERIRSI

- Non utilizzare il prodotto se è danneggiato o difettoso. In tal caso rivolgersi a un'officina specializzata o al nostro servizio clienti.
- Prima di ogni utilizzo controllare che il prodotto non presenti difetti. Le parti difettose devono essere sostituite immediatamente per non pregiudicare il funzionamento e la sicurezza.
- Fare in modo che il prodotto non venga mai utilizzato da più di una persona contemporaneamente.
- Utilizzare sempre il prodotto su una superficie piana, orizzontale, antiscivolo e solida. Non utilizzarlo mai in prossimità di acqua e per ragioni di sicurezza lasciare attorno al prodotto un'area libera di almeno 1 metro.

ATTENZIONE – DANNI AL PRODOTTO

- Non apportare modifiche al prodotto e utilizzare solo pezzi di ricambio originali. Far eseguire riparazioni solo in officine specializzate o da persone altrettanto qualificate – riparazioni inappropriate possono esporre l'utente a notevoli pericoli. Utilizzare questo prodotto esclusivamente per gli scopi descritti nel manuale d'istruzioni.
- Proteggere il prodotto da spruzzi d'acqua, umidità, temperature elevate e irradiazione solare diretta.

CONSIGLI PER IL MONTAGGIO

- Il montaggio del prodotto deve essere effettuato in modo accurato e da un adulto. In caso di dubbio consultare un'altra persona versata in campo tecnico.
- Prima di iniziare a montare il prodotto, leggere attentamente le varie fasi del montaggio e consultare l'illustrazione relativa.
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e appoggiare poi i singoli pezzi su una superficie libera. In questo modo è possibile avere una visione d'insieme, facilitando il montaggio. Coprire la superficie su cui verrà effettuato il montaggio per evitare di sporcarla o graffiarla.
- Controllare poi sulla base della lista dei componenti che non manchi nessun pezzo. Smaltire il materiale di imballaggio solo dopo aver terminato il montaggio.
- Ricordare che l'utilizzo di utensili e le attività manuali comportano sempre il rischio di ferirsi. Montare dunque il prodotto con attenzione e cautela.
- Fare attenzione a garantire un ambiente circostante privo di pericoli, per es. non lasciare attrezzi in giro. Smaltire il materiale di imballaggio in modo che non possa costituire un pericolo. Pellicole trasparenti e sacchetti di plastica sono a rischio soffocamento per i bambini!
- Dopo aver montato il prodotto seguendo le istruzioni per l'uso, controllare che tutte le viti, i bulloni e i dadi siano fissati correttamente e ben serrati.

3. ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

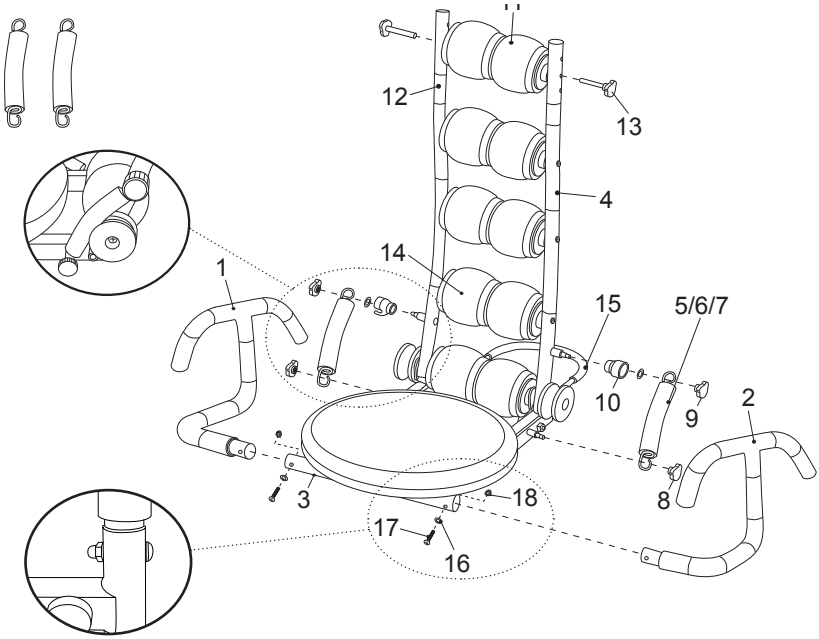
LISTA DEI COMPONENTI

Numero	Descrizione	Quantità
1	impugnatura sinistra	1
2	impugnatura destra	1
3	telaio principale	1
4	supporto schiena (sinistra)	2
5	molla di resistenza blu	2
6	molla di resistenza rossa	2
7	molla di resistenza nera	2
8	vite a testa zigrinata (corta)	2
9	vite a testa zigrinata (corta)	2
10	boccola in plastica	2
11	poggiatesta	1
12	supporto schiena (destra)	1
13	vite a testa zigrinata (lunga)	2
14	schienale imbottito	4
15	staffa di supporto	1
16	rondella curva	2
17	vite con testa a croce	2
18	Dado cieco	2

VISTA ESPLOSA

Molle di resistenza:
- Molla blu = resistenza minima
- Molla rossa = resistenza media
- Molla nera = resistenza massima

1. Posizionare i pezzi dell'AB COACH come indicato nella vista esplosa (v. pag. 6). AVVERTENZA: Questo prodotto può contenere pezzi che sono stati lubrificati in fabbrica. Consigliamo di coprire con giornali o stracci il pavimento o altri oggetti con cui potrebbero entrare in contatto i pezzi.



2. Inserire l'impugnatura destra e quella sinistra (1 e 2) nella base del sedile (3) e fissare ognuna tramite una vite con testa a croce (17) e una rondella curva (16).
3. Dopo aver fissato correttamente le impugnature, sollevare il supporto schiena (4) fino a un angolo di 90°. Rimuovere le viti a testa zigrinata corte (8 e 9) e scegliere le molle di resistenza adatte (5, 6 o 7).
   Posizionare le due estremità delle molle di resistenza sul perno metallico.
   Stringerle in senso orario tramite le viti a testa zigrinata corte.
   Prima di fissarle con le viti a testa zigrinata corte (9), fissare le viti con boccole in plastica (10).
4. Prendere il poggiatesta imbottito (11).
   Posizionarlo tra i tubi metallici (12). Allinearlo con le aperture. Fissare il poggiatesta imbottito ai tubi metallici tramite le viti (13) in dotazione.
5. Aprire verso l'esterno la staffa di supporto (15) sotto al sedile.
   Serve a fornire maggiore supporto durante l'utilizzo dell'AB COACH.

ATTENZIONE: Controllare prima di ogni utilizzo che tutti i pezzi (viti, molle) siano ben serrati.

4. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

Importanti avvertenze per l'allenamento

Consultare il proprio medico prima di iniziare l'allenamento. Chiedergli che tipo di allenamento è il più adatto. Un allenamento errato oppure eccessivo può essere nocivo per la salute.

Evitare di sottoporre il proprio fisico a sforzi eccessivi. Non allenarsi se si è stanchi o sfiniti. Cominciare lentamente, se non si è abituati a fare sforzo fisico.

Sforzi eccessivi o una posizione sbagliata durante l'allenamento sono nocivi per la salute.

Interrompere subito gli esercizi in caso di dolori o disturbi.

Non mangiare nulla per 30 minuti prima e dopo l'allenamento.

Fare attenzione a respirare regolarmente e tranquillamente durante l'allenamento.

Per evitare ferite, cominciare l'allenamento con esercizi di riscaldamento e terminarlo con una fase di cool down. Utilizzare a tal fine gli esercizi descritti in questo manuale. In aggiunta si possono usare esercizi tratti da libri specializzati.

Fare attenzione a bere a sufficienza durante l'allenamento. Si ricorda che la quantità giornaliera di liquidi consigliata pari a 2 litri dev'essere maggiore in caso di sforzo fisico. I liquidi bevuti dovrebbero essere a temperatura ambiente.

Utilizzare il prodotto solo con vestiti sportivi e scarpe adatte dotate di suole antiscivolo.

Evitare vestiti ampi che potrebbero incastrarsi nei pezzi mobili del prodotto.

Esercizi di riscaldamento / stretching / cool down

Un allenamento efficace comincia con esercizi di riscaldamento e termina con esercizi di raffreddamento e rilassamento. Gli esercizi di riscaldamento preparano il corpo agli sforzi successivi. La fase di raffreddamento/rilassamento dopo l'allenamento serve a prevenire disturbi e indolenzimenti muscolari. Qui di seguito delle indicazioni per esercizi di stretching per il riscaldamento e il raffreddamento. Fare attenzione ai seguenti punti:

Riscaldare attentamente per circa 5-10 minuti ogni gruppo muscolare che verrà utilizzato nella sessione di allenamento successiva. Gli esercizi di stretching sono eseguiti correttamente quando si sente una piacevole tensione nel muscolo interessato. La velocità non è importante negli esercizi di stretching. Evitare movimenti veloci e bruschi.

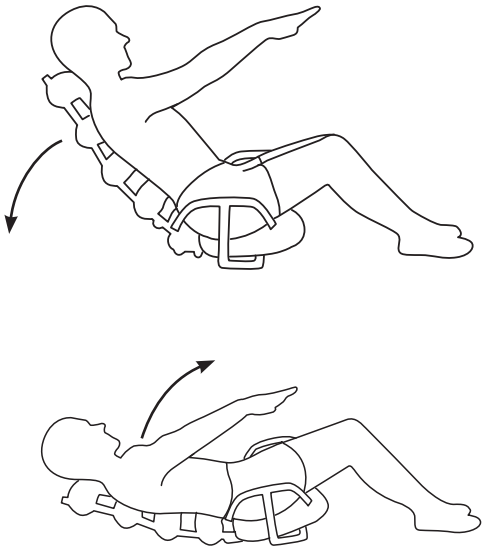
5. COMINCIARE AD ALLENARSI

Fare attenzione ad appoggiare la testa sul poggiatesta prima di iniziare l'allenamento.
Il poggiatesta è regolabile (3 livelli).
Allentare entrambe le viti a testa zigrinata lunghe (13) ruotandole in senso antiorario.
Muovere il poggiatesta verso l'alto o verso il basso e allinearlo alle aperture. Serrare le viti a testa zigrinata lunghe (13) in senso orario.

6. ESERCIZI SUGGERITI

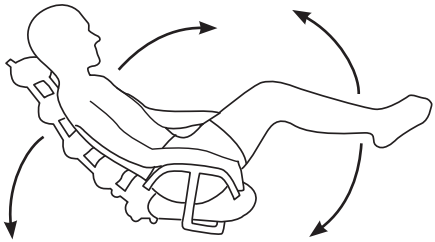
Crunch –normali–

Mettere il supporto schiena in verticale a un angolo di circa 90°.
Sedersi sul sedile, con la schiena rivolta al supporto schiena.
Posizionare i piedi davanti a sé sul pavimento, con le gambe leggermente flesse.
Spingere la schiena contro il supporto schiena e appoggiare la testa al poggiatesta (11).
Muovere lentamente la schiena verso il basso. Fare attenzione a lasciare la testa appoggiata al poggiatesta. In questo esercizio le braccia possono assumere varie posizioni.
Eseguire vari movimenti verso l'alto e il basso con la schiena.



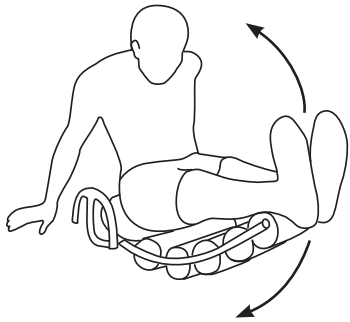
Crunch –all'indietro–

Per rendere più stimolante l'esercizio descritto sopra si possono sollevare i piedi da terra e piegare e distendere le gambe.



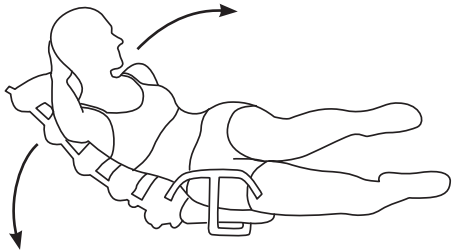
Crunch –seduti al contrario–

In questo esercizio si appoggiano le gambe sul supporto schiena.
Per fare ciò, abbassare leggermente il supporto schiena.
Sedersi sul sedile, con le gambe rivolte al supporto schiena.
Appoggiare sul supporto schiena le gambe distese e appoggiarsi al pavimento con le braccia all'indietro.
Sollevare e abbassare le gambe.
Per rendere l'esercizio più stimolante, si possono tenere le braccia vicino al busto oppure dietro alla nuca.



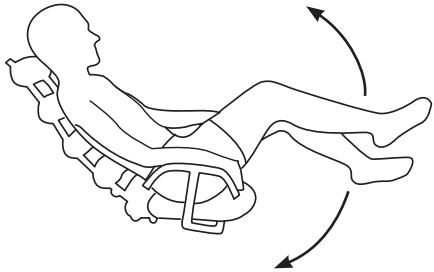
Esercizi per addominali laterali

Per allenare gli addominali laterali, posizionarsi come indicato per i normali crunch (v. sopra).
Girare leggermente tutto il corpo da un lato.
Piegare leggermente la gamba superiore e incrociare le braccia dietro alla nuca.
Piegare il busto in direzione della gamba flessa.



Esercizi di pilates per le gambe

L'AB COACH è ottimo anche come supporto per esercizi di pilates.
Sedersi come per i crunch normali e abbassare leggermente la schiena.
Ora si possono eseguire vari esercizi di pilates con le gambe.
Alcuni esempi: la flessione alternata delle gambe, la rotazione di una gamba o di entrambe e molto altro ancora.



7. MANUTENZIONE & PULIZIA

- Controllare regolarmente che il prodotto non presenti usura o danni; in caso ci siano, rivolgersi al proprio rivenditore specializzato. Se si riscontrassero difetti durante il periodo di garanzia, tenere pronto lo scontrino di acquisto.
- Per la pulizia non utilizzare detergenti aggressivi; eliminare sporco e polvere con un panno morbido, eventualmente leggermente umido.
- La sicurezza dell'apparecchio può essere garantita solo se si controlla regolarmente che viti, articolazioni e pezzi soggetti a usura non abbiano subito danni.
- Fare attenzione soprattutto all'efficienza e al posizionamento corretto delle molle di resistenza (5, 6, 7).

8. INDICAZIONI PER LO SMALTIMENTO

Il prodotto viene consegnato imballato per proteggerlo da danni durante il trasporto. I materiali di imballaggio sono in materie prime riutilizzabili. Smaltirli separando i diversi materiali.

In caso ci si voglia disfare del prodotto, smaltirlo secondo le norme vigenti. Per maggiori informazioni, rivolgersi all'ufficio comunale competente.

9. ASSISTENZA CLIENTI

In caso di eventuali difetti del prodotto, rivolgersi prima di tutto alla nostra assistenza clienti. A tal proposito consigliamo di conservare con cura lo scontrino di acquisto. Il nostro team di assistenza è a vostra disposizione in qualsiasi momento per ulteriori domande in merito al montaggio e all'uso del vostro prodotto SportPlus e per ordinare pezzi di ricambio.

Orario di ufficio:	**Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00**
Assistenza telefonica:	**0700 - 77 67 87 587 (12ct/min dalla rete fissa tedesca)**
E-Mail:	**Service@SportPlus.org**
URL:	**http://www.SportPlus.org**

Controllare di avere a disposizione le seguenti informazioni.

- Istruzioni per l'uso
- Numero del modello (indicato sul frontespizio di questo manuale)
- Descrizione degli accessori
- Numero accessori
- Scontrino con data di acquisto

10. CLAUSOLE DI GARANZIA

SportPlus garantisce che il prodotto a cui si riferisce la garanzia è realizzato con materiali di elevata qualità ed è stato sottoposto ad attenta verifica.

Il presupposto per la garanzia è che l'utilizzo e il montaggio siano conformi alle istruzioni per l'uso. L'utilizzo inappropriato e/o il trasporto inappropriato fanno decadere la garanzia.

Il periodo di garanzia comincia nella data di acquisto e dura due anni. Nel caso in cui il prodotto acquistato presenti dei difetti, rivolgersi entro 24 mesi dalla data di acquisto alla nostra assistenza clienti. La garanzia non copre:

- danni causati da uso di forze esterne.
- interventi, riparazioni e modifiche eseguiti da persone non autorizzate da noi e da persone non specializzate.
- mancata osservanza delle istruzioni per l'uso.
- mancato adempimento delle clausole di garanzia di cui sopra.
- difetti causati da utilizzo erroneo, manutenzione erronea, trascuratezza o incidenti.
- Sono esclusi dalla garanzia anche i pezzi soggetti a usura e i materiali di consumo (materiale espanso, imbottiture, cuscinetti).
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Non sussiste alcuna garanzia per l'uso commerciale.

Vážená zákaznice
Vážený zákazníku,

Gratulujeme vám k novému produktu SportPlus a jsme přesvědčeni, že budete s tímto výrobkem spokojeni.

- Pro zaručení stále optimální funkce a výkonu vašeho produktu máme na vás prosbu:
- Před prvním použitím produktu pročtěte pozorně následující návod k obsluze!
- Produkt je vybaven bezpečnostními zařízeními.
- Přesto přečtěte pozorně bezpečnostní pokyny a používejte produkt pouze podle popisu v návodu, aby omylně nedošlo ke zraněním nebo škodám.
- Uchovejte tento návod pro pozdější pročtení.
- Pokud byste chtěli jednou předat produkt jiné osobě, vždy přiložte tento návod k použití.

OBSAH

1. TECHNICKÁ DATA 25
2. ⚠ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY 25
3. MONTÁŽNÍ NÁVOD 27
4. TRÉNINKOVÉ TIPY 29
5. ZAČÍT S TRÉNINKEM 30
6. NÁVRHY CVIČENÍ 30
7. ÚDRŽBA & ČIŠTĚNÍ 33
8. POKYNY K LIKVIDACI 33
9. ZÁKAZNICKÝ SERVIS 33
10. STANOVENÍ ZÁRUK 34

1. TECHNICKÁ DATA

Informace o produktu

Rozměry (D x Š x V):	cca 57 x 59 x 68 cm
Celková váha:	cca 5 kg
Třída:	H., Heimbereich (domácí rozsah)
Maximální váha uživatele:	100 kg

2. ⚠ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

ÚČEL POUŽITÍ

- Produkt je koncipován pro použití v domácnosti, není vhodný pro lékařské nebo živnostenské účely.
- Maximální přípustná váha na tomto produktu je 100 kg.

NEBEZPEČÍ PRO DĚTI

- Děti nepoznají nebezpečí, které může být způsobeno tímto produktem. Proto dětem nedovolte přístup k tomuto produktu. Produkt není hračka. Produkt musí být uskladněn na místě, které je nepřístupné dětem a domácím zvířatům.
- Jestliže necháte produkt používat dítětem, nenechte jej s produktem bez dozoru. Proveďte příslušná nastavení na produktu sami a pozorujte průběh cvičení.
- Pozor na to, že obalový materiál se nesmí dostat do rukou dětem. Vzniká nebezpečí udušení!

POZOR - NEBEZPEČÍ PORANĚNÍ

- Nepoužívejte poškozený nebo defektní produkt. V tomto případě se obraťte na naši odbornou dílnu nebo náš servis.
- Zkontrolujte produkt před každým použitím, zda je v bezvadném stavu. Defektní díly musejí být okamžitě vyměněny, jinak budou ovlivněny funkce a bezpečnost.
- Zajistěte, aby produkt nepoužívala současně více než jedna osoba.
- Používejte produkt vždy na plochém, vodorovném stabilním základu, odolném proti skluzu. Nikdy nepoužívejte produkt v blízkosti vody a z bezpečnostních důvodů udržujte okolo produktu dostatečný volný prostor min. 1 m.

POZOR - POŠKOZENÍ PRODUKTU

- Neprovádějte změny na produktu a používejte pouze originální náhradní díly. Opravy nechte provádět pouze odbornou dílnou nebo podobně kvalifikovanými osobami - neodbornými opravami mohou vzniknout uživateli výrazná nebezpečí. Používejte tento produkt výlučně pro účely popsané v návodu k obsluze.
- Chraňte produkt před stříkající vodou, vlhkostí a přímým slunečním zářením.

POKYNY K MONTÁŽI

- Montáž produktu musí být provedena pečlivě dospělou osobou. V případě pochybnosti zajistit pomoc další, technicky způsobilé osoby.
- Dříve než začnete s montáží produktu, pročtěte pečlivě montážní kroky a prohlédněte montážní výkres.
- Zlikvidujte všechen obalový materiál a potom položte jednotlivé díly na volnou plochu. To vám vytvoří přehled a usnadní montáž. Chraňte montážní plochu podložkou před znečištěním event. poškozením.
- Zkontrolujte nyní podle seznamu dílů, zda jsou k dispozici všechny montážní díly. Jestliže je montáž ukončena, zlikvidujte obalový materiál.
- Uvažujte, že při použití nářadí a při řemeslných činnostech existuje vždy možné nebezpečí poranění. Proto postupujte při montáži produktu pečlivě a rozvážně.
- Zajistěte pracovní prostředí bez nebezpečí, nenechte např. ležet okolo žádný nástroj. Zlikvidujte obalový materiál tak, aby nemohla vzniknout nebezpečí Fólie nebo plastové sáčky uschovejte - nebezpečí udušení dětí.
- Jakmile jste sestavili produkt podle návodu k obsluze, přesvědčte se, že jsou všechny šrouby, čepy a matice správně umístěny a pevně utaženy.

3. MONTÁŽNÍ NÁVOD

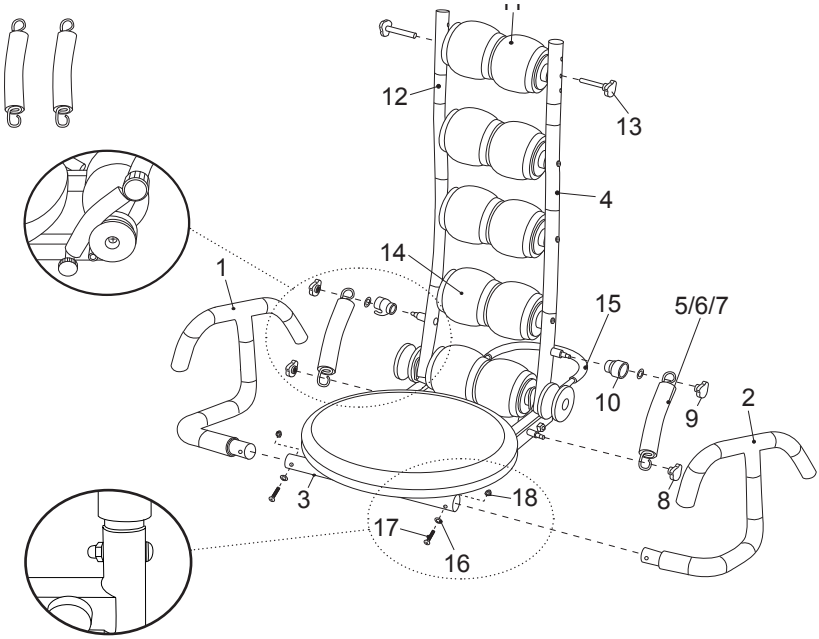
SEZNAM DÍLŮ

Číslo	Popis	Množ-ství
1	levé držadlo	1
2	pravé držadlo	1
3	hlavní rám	1
4	opěrka zad (levá)	2
5	modrá odporová pružina	2
6	červená odporová pružina	2
7	černá odporová pružina	2
8	šroub s rýhovanou hlavou (krátký)	2
9	šroub s rýhovanou hlavou (krátký)	2
10	plastové pouzdro	2
11	opěrka hlavy	1
12	opěrka zad (pravá)	1
13	šroub s rýhovanou hlavou (dlouhý)	2
14	polštářek zad	4
15	podpěrný držák	1
16	zahnutá podložka	2
17	šroub s křížovou drážkou	2
18	zavřená matice	2

VÝKRES EXPLOZE

Odporové pružiny:
- modrá pružina = nejmenší odpor
- červená pružina = střední odpor
- černá pružina = nejvyšší odpor

1. Položte díly AB COACH dle vyznačení ve výkresu (viz str. 6).
   POZOR: tento produkt může obsahovat díly, které jsou závodem předběžně namazány. Doporučujeme podlahu nebo jiné předměty, s nimiž díly přijdou do styku, chránit novinami nebo hadry.



2. Připojte pravé a levé držadlo (1 a 2) do základu sedačky (3) a zajistěte je šroubem s křížovou drážkou (17) a zahnutou podložkou (16).
3. Jakmile budou držadla správně upevněna, vyklopte opěrku zad (4) nahoru, až vytvoří úhel 90°. Demontujte šrouby s rýhovanou hlavou (krátké) (8) a (9) a navolte vhodné odporové pružiny (5, 6 nebo 7).
   Nyní umístěte dva konce odporových pružin nad kovové čepy.
   Upevněte ve směru hodinových ručiček šrouby s rýhovanou hlavou (krátké).
   Před upevněním šrouby s rýhovanou hlavou (krátké) (9) zajistěte je plastovými pouzdry (10).
4. Vezměte polstrovanou opěrku hlavy (11).
   Vložte ji mezi kovové trubky (12). Vyrovnat s otvory. Upevněte polstrovanou opěrku hlavy na kovových trubkách dodanými šrouby (13).
5. Sklopte opěrné držadlo (15) pod sedačku.
   To vám dodá maximální podporu, když používáte AB COACH.

UPOZORNĚNÍ: Zajistěte, aby před každým použitím byly řádně utaženy všechny díly (šrouby, pružiny).

4. TRÉNINKOVÉ TIPY

Důležité pokyny k tréninku

Než začnete s tréninkem, konzultujte se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro vás trénink přiměřený. Chybný nebo nadměrný trénink může způsobit poškození zdraví.

Zamezte přetížení těla. Netrénujte, pokud jste unaveni nebo vyčerpáni. Jestliže nejste zvyklí tělesným aktivitám, začněte zpočátku pomalu.

Jestliže tělo přetěžujete nebo trénujete v chybném postoji, škodí to vašemu zdraví.

Cvičení okamžitě ukončete, jestliže zpozorujete bolesti nebo obtíže.

30 minut před tréninkem a po něm nejezte.

Během tréninku pozor na stejnoměrné a klidné dýchání.

Pro zamezení poraněním začněte trénink zahřívacími cvičeními a znovu přestaňte s fází Cool-Down. Využijte k tomu cviky, které jsou popsány v tomto návodu. Doplňkově mohou být cvičení převzata z příslušné literatury.

Dbejte na to, abyste během tréninku dostatečně pili. Myslete na to, že doporučené množství pití cca 2 litry denně se tělesným zatížením zvyšuje. Kapalina, kterou vypijete, má mít pokojovou teplotu.

Používejte produkt pouze ve sportovním oblečení a vhodné obuvi, s protismykovými podrážkami.Nepoužívejte široké oblečení, které by se mohlo zaplést do pohyblivých částí produktu.

Cviky k zahřátí / Stretching / Cool-down

Potřebný trénink začíná cviky k zahřátí a končí cviky k ochlazení a uvolnění. Cviky k zahřátí připravují tělo na následné zatížení. Fáze ochlazení a uvolnění po tréninku zajišťuje, že se nedostaví bolesti kloubů a zamezí se namožení svalů. Dále naleznete návod ke cvičením stretchingu k zahřátí a ochlazení. Dodržujte přitom následující body:

Každou skupinu svalů pečlivě nahřejte na 5 až 10 minut, kterou v následujícím tréninku zatížíte. Stretching- cvičení jsou provedena správně, jestliže pociťujete v příslušném svalu příjemné pnutí. Rychlost nehraje u stretching- cvičení roli. Zamezit rychlým a trhavým pohybům.

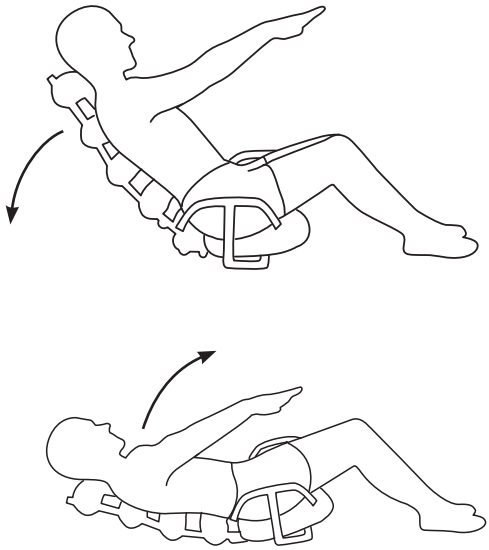
5. ZAČÍT S TRÉNINKEM

Pozor na to, před zahájením tréninku položit hlavu na opěrky. Opěrky hlavy můžete uzpůsobit (3 stupně).
Uvolněte šrouby s rýhovanou hlavou (dlouhé) (13) otáčením proti směru hodinových ručiček.
Pohybujte opěrkou hlavy nahoru a dolů a vyrovnávejte ji otvory. Utáhněte pevně šrouby s rýhovanou hlavou (dlouhé) (13) ve směru hodinových ručiček.

6. NÁVRHY CVIČENÍ

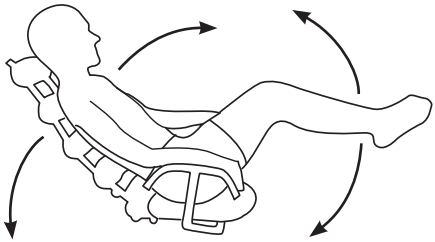
Crunch –normální

Postavte opěrku hlavy rovně, takže se nachází v úhlu 90°.
Sedněte si na sedačku, zády ve směru zádové opěrky.
Bezpečně umístěte chodidla před sebou na podlahu, nohy mají být lehce upevněné.
Přitiskněte záda na opěrku zad a položte hlavu na opěrku hlavy (11).
Nyní pohybujte zády pomalu dolů. Přitom pozor na to, aby hlava spočívala na opěrce.
Rameny můžete zaujímat u tohoto cvičení různé pozice.
Provádějte zády několik pohybů nahoru a dolů.



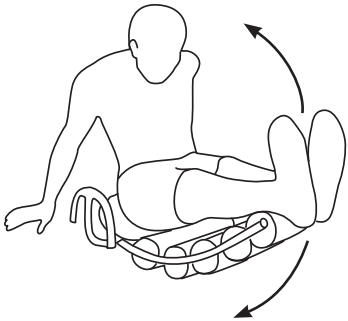
Crunch - zpět -

Aby jste mohli výše popsané cvičení provést ještě náročněji, můžete uvolnit chodidla z podlahy a nohy současně upevnit a natáhnout.



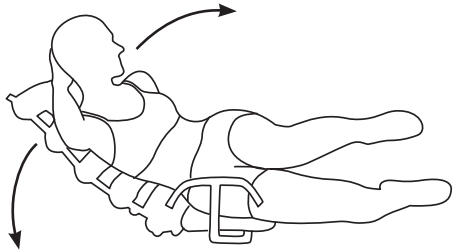
Crunch - zpět vsedě -

U tohoto cvičení jsou nohy umístěny na opěrce zad.
Proto sklapněte opěrku zad trochu dolů.
Posaďte se na sedačku, nohama ve směru opěrky zad.
Položte nohy natažené na opěrku zad a opřete se pažemi dozadu na podlahu.
Pohybujte nyní nohama nahoru a dolů.
Aby bylo cvičení ještě náročnější, můžete držet paže vedle trupu nebo za šíjí.



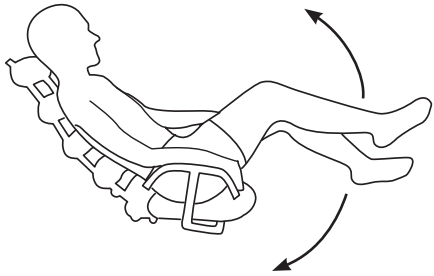
Cvičení bočních břišních svalů

K tréninku bočních břišních svalů zaujměte nejprve stejnou pozici jako pro normální crunch (viz výše).
Nyní lehce otáčejte celým tělem na stranu.
Horní část nohy mírně přiložte a zkřižte paže za šíjí.
Nyní pohybujte vaším trupem ve směru přiložené nohy.



Cvičení nohou pilates

AB COACH se hodí rovněž výborně pro podporu provádění cvičení pilates.
Zaujměte stejnou pozici v sedu jako pro normální crunchs a zády pohybujte lehce dolů.
Nyní můžete nohama provádět různá cvičení pilates. Příklady jsou střídavé přilehnutí nohou, jednotlivé nebo společné kruhy nohou a ještě mnohé více.



7. ÚDRŽBA & ČIŠTĚNÍ

- Kontrolujte pravidelně produkt na opotřebení nebo poškození. To okamžitě nechte odstranit odborným prodejcem. Pokud se objeví v rámci záruky nedostatky, připravte prosím pokladní doklad.
- K čištění nepoužívejte agresivní čisticí prostředky, nýbrž odstraňte znečištění a prach měkkým event. lehce vlhkým hadříkem.
- Bezpečnost přístroje může být zaručena pouze tehdy, jestliže jsou šrouby, klouby a díly podléhající rychlému opotřebení kontrolovány pravidelně na poškození.
- Dbejte především na funkčnost a správné uložení odporových pružin (5, 6, 7)

8. POKYNY K LIKVIDACI

Tento produkt je pro ochranu před transportním poškozením dodáván v obalu.Obalové materiály jsou vyrobeny ze surovin, které lze znovu zužitkovat.Prosím likvidujte tyto materiály s roztříděním.

Jestliže produkt již nechcete dál používat, zlikvidujte jej dle aktuálních ustanovení. Informace sdělí komunální místo.

9. ZÁKAZNICKÝ SERVIS

V případě eventuálních nedostatků na produktu se obraťte prosím nejprve na náš zákaznický servis. Za tímto účelem vám doporučujeme pečlivě uschovat nákupní doklad. Pro další otázky k montáži a použití produktu SportPlus a objednávky náhradních dílů je vám k dispozici náš servisní tým samozřejmě kdykoliv.

Doba servisu:	**pondělí - pátek od 9.00 do 18.00 hod**
Servisní hotline:	**+420246019060**
E-mail:	**Service@SportPlus.org**
URL:	**http://www.SportPlus.org**

Prosíme, dbejte na to, abyste měli následující informace při ruce.

- Návod k obsluze
- Číslo modelu (nachází se na obálce tohoto návodu)
- Popis dílů příslušenství
- Číslo příslušenství
- Doklad o nákupu s datem nákupu

10. STANOVENÍ ZÁRUK

SportPlus zajistí, že produkt, na který se záruka vztahuje, je vyroben z kvalitativně vysoce hodnotných materiálů a byl zkontrolován s nejvyšší péčí.

Předpokladem záruky je obsluha a řádná montáž podle návodu k obsluze. Neodborným použitím a / nebo neodborným transportem může záruka zaniknout.

Záruční lhůta, počínaje datem nákupu, je 2 roky. Jestliže nebude vámi zakoupený produkt bezchybný, obraťte se prosím ve lhůtě 24 měsíců od data nákupu na náš zákaznický servis. Ze záruky se vyjímají:

- Poškození působením vnějších sil.
- Zásahy, opravy a změny, které nebyly provedeny osobami námi zmocněnými a neodborníků.
- Nedodržení návodu k obsluze.
- Jestliže nejsou splněny výše uvedené záruční podmínky.
- Jestliže defekty vznikly chybným zacházením nebo údržbou nebo nehodami.
- Rovněž jsou vyloučeny díly podléhající rychlému opotřebení a spotřební materiály (pěny, polštáře, ložiska).
- Produkt je určen pouze k privátnímu účelu. Na živnostenské použití neexistuje záruka.

Tisztelt Vásárlónk,

Gratulálunk az Ön új Sportplus termékéhez, meg vagyunk győződve, hogy ezzel a termékkel meg lesz elégedve.

- A termék optimális funkciójának és teljesítményének a biztosításához a következőt kérjük Öntől:
- A termék első használata előtt olvassa át alaposan a használati útmutatót!
- A terméket elláttuk a szükséges biztonsági felszerelésekkel.
- Emellett olvassa el figyelmesen a biztonsági utasításokat, az eszközt az útmutatóban leírtaknak megfelelően használja, hogy elkerülje az esetleges sérüléseket, károkat.
- Őrizze meg ezt az útmutatót, hogy a későbbiekben is használhassa.
- Amennyiben a terméket egy harmadik személynek továbbadja, adja mellé ezt az útmutatót is.

TARTALOMJEGYZÉK

1. MŰSZAKI ADATOK 36
2. ⚠ BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK 36
3. ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ 38
4. TIPPEK AZ EDZÉSHEZ 40
5. AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE 41
6. TANÁCSOK A GYAKORLATOKHOZ 41
7. TISZTÍTÁS & KARBANTARTÁS 44
8. HULLADÉKBA VALÓ KIHELYEZÉS 44
9. ÜGYFÉLSZOLGÁLAT 44
10. JÓTÁLLÁSI FELTÉTELEK 45

1. MŰSZAKI ADATOK

Termékjellemzők

Méretek (HxSzxM):	kb. 57 x 59 x 68 cm
Teljes tömeg:	kb. 5 kg
Osztály:	H., Heimbereich (Háztartási használat)
A felhasználó teljes súlya:	100 kg

2. ⚠ BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

RENDELTETÉSSZERŰ HASZNÁLAT

- A termék háztartási használatra készült, üzleti, orvosi célra nem használható.
- A termék legfeljebb 100 kg súlyt képes elbírni.

VESZÉLYEK GYERMEKEK SZÁMÁRA

- A gyermekek nem ismerik fel a veszélyeket, melyek e termék használatával járhatnak. Tartsa ezért a gyermekeket ettől a terméktől távol. Ez az eszköz nem gyerekjáték. Tárolja a terméket gyermekek és háziállatok számára nem hozzáférhető helyen.
- Amennyiben engedi, hogy gyermekek használják az eszközt, soha ne hagyja, hogy azt felügyelet nélkül tegyék. Végezze el az eszközön az ennek megfelelő beállításokat és felügyelje a használatot.
- Ügyeljen arra, hogy a csomagolóanyagok ne kerüljenek gyermekek kezébe. Fulladásveszély!

VIGYÁZAT - SÉRÜLÉSVESZÉLY

- Ne használja a terméket ha az hibás, vagy sérült. Ilyen esetekben forduljon egy szerelőhöz vagy szervizközpontunkhoz.
- Ellenőrizze az eszközt minden egyes használat előtt, hogy az állapota kifogástalan-e. A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, mert azok befolyásolják az eszköz működését és biztonságát.
- Mindig ügyeljen arra, hogy a terméket legfeljebb egy ember használja.
- A terméket mindig egyenletes, vízszintes, csúszásmentes és szilárd talajon használja. Ne használja az eszközt víz közelében, továbbá biztonsági okokból hagyjon körülötte minden oldalon elegendő, legalább 1 méter szabad teret.

VIGYÁZAT – A TERMÉK SÉRÜLÉSE

- A terméken semmilyen módon ne változtasson, és csak az eredeti alkatrészeket használja. A javítási munkálatokat csak szerelőre, vagy annak megfelelően képzett szakemberre bízza – a szakszerűtlen javítási munkák a felhasználóra veszélyes következményekkel járhatnak. A terméket kizárólag az útmutatóban ismertetett célokra használja.
- Óvja az eszközt a ráfröccsenő víztől, nedvességtől, a magas hőmérsékletektől és a közvetlen napfénytől.

UTASÍTÁSOK AZ ÖSSZESZERELÉSHEZ

- A termék összeszerelését felnőtt személynek kell elvégeznie, a megfelelő körültekintés mellett. Amennyiben kétségei támadnak, vegye igénybe egy műszaki tudással rendelkező személy segítségét.
- A termék összeszerelésének megkezdése előtt olvassa át alaposan az összeszerelés lépéseit, követve az ábrát.
- Távolítson el minden csomagolóanyagot, majd tegye az alkatrészeket egyenként egy szabad felületre. Így jobb áttekintést kap, mely az összeszerelést is megkönnyíti. Védje az összeszerelési felületet egy alátét segítségével, hogy az ne koszolódjon vagy karcolódjon össze.
- A tartozéklista segítségével ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e. A csomagolóanyagoktól csak az összeszerelés befejeztével szabaduljon meg.
- Vegye figyelembe, hogy a szerszámok használata, a kézi szerelési munkálatok mindig járhatnak bizonyos veszélyekkel. A termék összeszerelésekor járjon el mindig körültekintően.
- Gondoskodjon arról, hogy a munkaterület veszélyforrásoktól mentes legyen, ne hagyja ezért a szerszámokat sem szanaszét. A csomagolóanyagoktól is úgy szabaduljon meg, hogy azok később ne jelenthessenek veszélyt. A fóliák és a műanyag tasakok gyermekek számára fulladásveszélyesek lehetnek!
- Miután a terméket a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően összeállította, ellenőrizze, hogy minden csavar, csavaranya a helyére van-e rögzítve.

3. ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

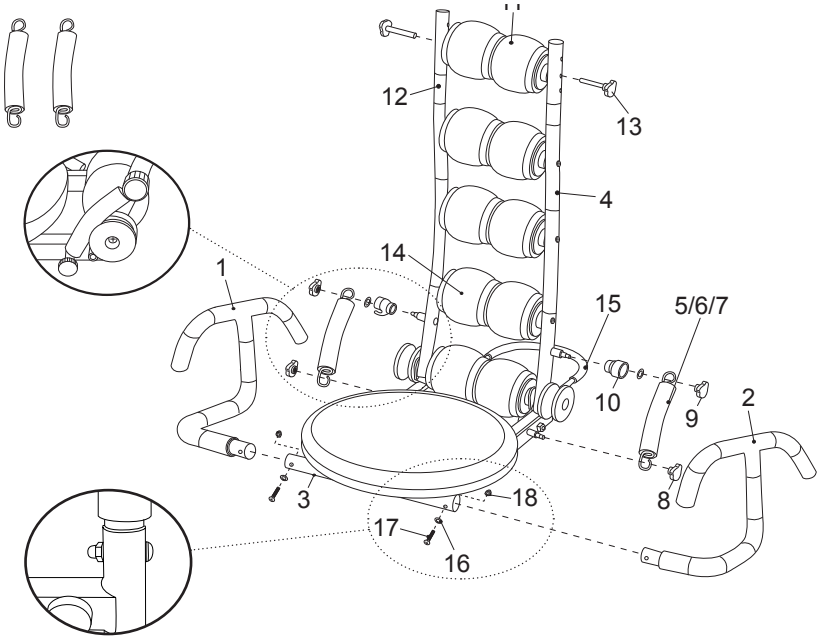
ALKATRÉSZEK

Szám	Leírás	Mennyiség
1	Bal oldali fogó	1
2	Jobb oldali fogó	1
3	Főkeret	1
4	Háttámla (bal)	2
5	Kék tartórugó	2
6	Piros tartórugó	2
7	Fekete tartórugó	2
8	Recés fejű csavar (rövid)	2
9	Recés fejű csavar (rövid)	2
10	Műanyag hüvely	2
11	Fejtámla	1
12	Háttámla (jobb)	1
13	Recés fejű csavar (hosszú)	2
14	Hátpárna	4
15	Támrúd	1
16	Hajlított alátétlemez	2
17	Csillagfejű csavar	2
18	Fedőcsavar	2

RÉSZLETES ALKATRÉSZÁBRA

Tartórugók:
- Kék rugó= legkisebb ellenállás
- Piros rugó= közepes ellenállás
- Fekete rugó= legnagyobb ellenállás

1. Helyezze úgy egymáshoz az AB COACH alkatrészeit, mint ahogy az alkatrészábrán látja.
   VIGYÁZAT: A termék tartalmazhat gyárilag előre bezsírozott részeket. Ajánlatos a talajt, és az olyan egyéb tárgyakat, melyekkel a termék részei érintkezhetnek, újságpapírokkal, ruhadarabokkal megvédeni.



2. Illessze bele a jobb és a bal oldali fogót (1 és 2) az ülés (3) alapjába, majd a fogókat rögzítse egy-egy csillagfejű csavar (17) és egy hajlított alátétlemez (16) segítségével.
3. A fogók helyesen elvégzett berögzítése után hajtsa fel a háttámlát (4), amíg az 90°-os szögben nem áll. Vegye ki a rövid recés fejű csavarokat (8 és 9) és válassza ki a kívánt tartórugókat (5, 6 vagy 7).
   Ekkor illessze a tartórugók végeit át a fémszegecsek felett.
   Ezeket aztán rögzítse szorosra a rövid recés fejű csavarok segítségével.
   A rövid recés fejű csavarok (9) végső berögzítése előtt azokat rögzítse a műanyag hüvelyekkel (10).
4. Fogja meg ezután a párnázott fejtámlát (11).
   Helyezze azt be ezután a fémcsövek (12) közé. A nyílásokat illessze egymáshoz.
   Rögzítse a párnázott fejtámlát a mellékelt csavarokkal (13) a fémcsövekhez.
5. Fordítsa az ülés alatti támrudat (15) előre.
   Ez további támaszt nyújt az AB COACH használata során.

FIGYELMEZTETÉS: Minden egyes használat előtt ellenőrizze, hogy a csavarok, rugók mind megfelelően meg vannak-e szorítva.

4. TIPPEK AZ EDZÉSHEZ

Fontos tanácsok az edzéshez

Az edzés megkezdése előtt konzultáljon háziorvosával. Kérdezze meg orvosát az edzés ajánlott mennyiségéről az Ön személyére szabottan. A helytelenül elvégzett vagy túlzásba vitt edzés árthat az egészségének.
Ne terhelje túl a testét. Ne eddzen, ha fáradt vagy kimerült. Ha nem szokott a testedzéshez, kezdje azt lassabban.
Ha túlerőlteti magát, vagy ha helytelen tartásban edz, az a testének árthat.
Ha bárminemű fájdalmat érez, vagy egyéb panasza van, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.
Edzés előtt és után 30 perccel ne étkezzen.
A gyakorlatok alatt ügyeljen az egyenletes, nyugodt légzésre.
A sérülések elkerülése érdekében az edzést kezdje bemelegítéssel és fejezze be lazítással. Ehhez vegye igénybe az ebben az útmutatóban leírt gyakorlatokat. Kiegészítésképp továbbiaknak utánaolvashat az idevágó irodalomban is.
A gyakorlatok során ügyeljen az elégséges folyadékbevitelre. Mivel a testi megterhelés is nő, a napi folyadékbevitel legyen 2 liter körül. Fogyasszon szobahőmérsékletű folyadékokat. Az eszköz használata során viseljen sportruházatot és megfelelő, csúszásmentes talpú cipőt. Kerülje a túl laza ruházatot, mert az becsípődhet az eszköz mozgó részeibe.

Bemelegítés / nyújtás / lelazítás

A sikeres edzés bemelegítéssel kezdődik és lazítógyakorlatokkal ér véget. A bemelegítő gyakorlatok a testét felkészítik a nagyobb igénybevételre. A lazítógyakorlatok célja, hogy az edzés után izmai ne sajogjanak, és ne legyen izomlázas sem. Az alábbiakban tanácsokat talál a nyújtó-lazító gyakorlatokhoz a bemelegítés és a lelazítás során. Ezek végzése során ügyeljen a következőkre:

Minden izomcsoport bemelegítéséhez, melyet az azt követő gyakorlatok során igénybe kíván venni, 5-10 perc szükséges. A nyújtás akkor helyes, ha az adott izom kellemesen húzódik. A nyújtás során a sebesség nem lényeges. Kerülje a gyors, hirtelen mozdulatokat.

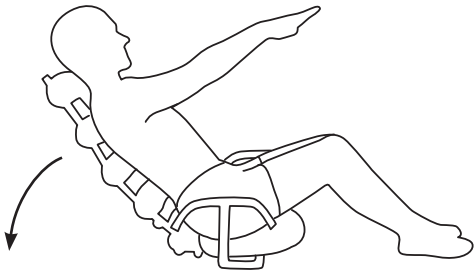
5. AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE

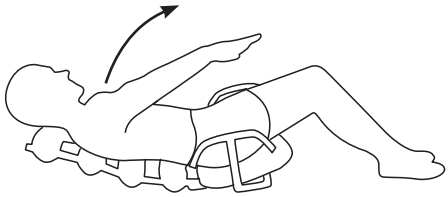
Az edzés megkezdésekor helyezze a fejét a fejtámlára. A fejtámla 3 szinten állítható. Lazítsa ki a hosszú recés fejű csavarokat (13) azok óramutató járásával ellenkező irányban való csavarásával. Mozgassa a fejtámlát felfelé és lefelé, majd illessze a nyílásokat egymáshoz. Szorítsa meg hosszú recés fejű csavarokat (13) az óramutató járásával megegyező irányban.

6. TANÁCSOK A GYAKORLATOKHOZ

Prés –normál-

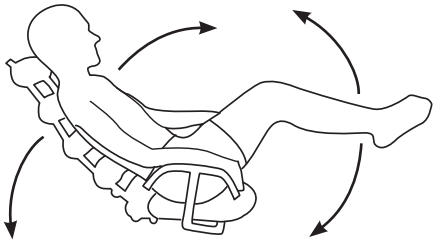
Állítsa fel a háttámlát egyenesen, 90°-os szögben.
Üljön le az ülésre, a háta legyen a háttámla felé.
Helyezze a lábait a földre, a térdei legyenek kissé behajlítva.
Nyomja hozzá a hátát a háttámlához, majd helyezze rá a fejét a fejtámlára (11).
Ekkor kezdje el a hátát lassan lefelé mozgatni. Emellett ügyeljen arra, hogy a feje a fejtámlán maradjon. A kezét ez alatt a gyakorlat alatt több különböző helyzetben is tarthatja.
Mozgassa a hátát többször felfelé és lefelé.





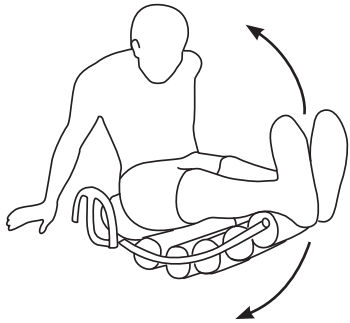
Prés –hátrafelé-

A fentebb leírt gyakorlat pontosabb kivitelezéséhez a lábát felelmelheti a talajról, és közben a térdeit folyamatosan behajlíthatja, majd kinyújthatja.



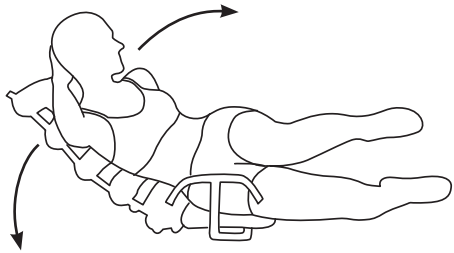
Prés –hátrafelé ülve-

Ezalatt a gyakorlat alatt a lábait helyezze a háttámlára.
Hajtsa a háttámlát kissé lejjebb.
Üljön le az ülésre, a lábai legyenek a háttámla felé.
Helyezze a lábait kinyújtva a háttámlára, közben tartsa magát hátulról kézzel el a talajtól.
Kezdje el ekkor a lábait felfelé és lefelé mozgatni.
A gyakorlat pontosabb elvégzéséhez a kezeit tarthatja a felsőteste mellett, vagy akár a nyaka mögött is.



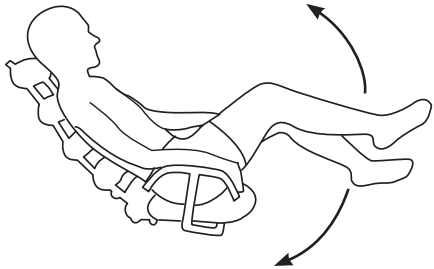
Az oldalsó hasizom edzése

Az oldalsó hasizom edzéséhez vegye fel a normál prés (lásd fent) végzéséhez szükséges testhelyzetet.
Forduljon el ekkor a teljes testével könnyedén az egyik oldalra.
Hajlítsa be kissé a felül lévő lábát, a kezeit tegye a nyaka mögé.
Mozdítsa ezután a felsőtestét a behajlított lába irányába.



Pilates-gyakorlatok lábra

Az AB COACH kiválóan alkalmas a Pilates-gyakorlatok elvégzéséhez is.
Vegye fel a normál présgyakorlatok végzéséhez szükséges testhelyzetet, majd mozgassa a hátát kissé lefelé.
Most pedig elkeztheti lábaival a különböző Pilates-gyakorlatok végzését. Ekkor elkezdheti a lábak váltott behajlítását, az azokkal való körözést, és így tovább.



7. TISZTÍTÁS & KARBANTARTÁS

- Ellenőrizze a terméket rendszeresen, hogy az nem kopott vagy sérült-e, ha mégis, azokat az eladója segítségével javítsa ki. Ha a jótállás érvényességén belüli hiányosságot észlel, mellékelje a vásárlást igazoló nyugtát.
- A tisztításhoz ne használjon durva tisztítószereket, a szennyeződéseket és a port törölje le egy enyhén nedves ruha segítségével.
- A készülék biztonsága csak akkor garantált, ha a csavarok, csatlakozások, hegesztések épségét rendszeresen ellenőrzik.
- Ellenőrizze különösképpen a tartórugók (5, 6, 7) működését és helyes tartását.

8. HULLADÉKBA VALÓ KIHELYEZÉS

Ezt a terméket csomagolásban szállítjuk, hogy megóvjuk a szállítás során való sérüléstől. A csomagolóanyagok nyersanyagból készültek, melyek újrahasznosíthatóak. Szabaduljon meg a csomagolóanyagoktól fajta szerint.

Ha a készüléktől meg kíván szabadulni, azt az érvényben lévő szabályozások szerint tegye. A nyilvános felvevőpontnál kaphat pontos tájékoztatást.

MAGYAR

9. ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

A készülék esetleges hiányossága esetén először forduljon ügyfélszolgálatunkhoz. Emiatt azt ajánljuk, hogy őrizze meg gondosan a vásárlást igazoló számlát. A SportPlus termékek összeszerelésével és használatával kapcsolatban ha további kérdése van, illetve ha pótalkatrészre van szüksége, természetesen ügyfélszolgálatunk mindig áll a rendelkezésére.

Ügyfélszolgálati idő:	**Hétfőtől Péntekig 9:00-től 18:00 óráig.**
Ügyfélszolgálati forródrót:	**+3618088150**
E-Mail cím:	**Service@SportPlus.org**
Weboldal:	**http://www.SportPlus.org**

Az alábbi információk mindenképp legyenek kéznél.

- Használati útmutató
- Modellszám (ennek az útmutatónak a fedőlapján található)
- Az alkatrészek leírása
- Az alkatrész száma
- A vásárlást igazoló számla dátummal

10. JÓTÁLLÁSI FELTÉTELEK

A SportPlus garantálja, hogy a terméke, melyre a jótállás vonatkozik, a legkitűnőbb anyagokból készült és a legalaposabb ellenőrzéseken ment át.

A jótállás alapja a megfelelő kezelés és a használati útmutatóban leírtaknak megfelelő összeszerelés.
Szakszerűtlen használat és/vagy szállítás esetén a garancia elvész.

A jótállási idő a vásárlás napjától számítva 2 évig tart.
Amennyiben a termékében hibát találna, forduljon ügyfélszolgálatunkhoz a vásárlás napjától számított 24 hónapon belül. A jótállás nem vonatkozik az alábbiakra:

- Erőszakos külső behatás által okozott kár.
- Olyan beavatkozások, javítási munkák, melyeket nem a mi által felhatalmazott szakemberünk, vagy egy hozzá nem értő végzett.
- A használati útmutatóban leírtak figyelmen kívül hagyása.
- Ha a fent említett garanciális feltételeknek nem felel meg.
- Ha helytelen használat vagy karbantartás, a termék elhanyagolása, vagy balesetek következtében keletkeztek a károk.
- Szintén kivételt képeznek a hegesztett elemek és az elhasználódó anyagok (hab, párna, betét).
- A készülék kizárólag háztartási használatra alkalmas. Üzleti célokra való használat esetére a jótállás nem vonatkozik.

Poštovane dame i gospodo
kupci,

Čestitamo Vam na izboru SportPlus proizvoda i uvjereni smo da ćete biti zadovoljni s ovim proizvodom.

- Da bismo Vam mogli jamčiti optimalnu funkcionalnost i djelotvornost vašeg proizvoda imamo jednu zamolbu upućenu Vama:
- Prije prvog korištenja proizvoda, pažljivo pročitajte sljedeće upute za uporabu!
- Proizvod je opremljen sigurnosnim sredstvima.
- Unatoč tome pročitajte sigurnosne upute i upotrebljavajte proizvod isključivo na način opisan u uputi, da ne bi slučajno došlo do ozljeda ili oštećenja.
- Sačuvajte ovu uputu u slučaju da Vam kasnije zatreba.
- U slučaju da proizvod proslijedite nekome drugome, proslijedite toj osobi i uputu za uporabu.

SADRŽAJ

1. TEHNIČKI PODATCI 47
2. ⚠ SIGURNOSNE UPUTE 47
3. UPUTE ZA SASTAVLJANJE 49
4. SAVJETI ZA VJEŽBANJE 51
5. POČETAK VJEŽBANJA 52
6. PRIJEDLOZI ZA VJEŽBANJE 52
7. ODRŽAVANJE & NJEGA 55
8. UPUTE ZA ZBRINJAVANJE 55
9. SLUŽBA ZA KUPCE 55
10. JAMSTVENE ODREDBE 56

1. TEHNIČKI PODATCI

Informacije o proizvodu

Dimenzije (dxšxv):	pribl. 57 x 59 x 68 cm
Ukupna težina:	pribl. 5 kg
Razred:	H., Heimbereich (kućna uporaba)
Maksimalna težina korisnika:	100 kg

2. ⚠ SIGURNOSNE UPUTE

SVRHA UPORABE

- Proizvod je namijenjen uporabi u kućnom okruženju i nije prikladan za uporabu u poduzetničke svrhe.
- Maksimalna dopuštena težina na ovom proizvodu iznosi 100 kg.

OPASNOST ZA DJECU

- Djeca ne mogu naslutiti opasnosti koje mogu proizaći korištenjem ovog proizvoda. Stoga djecu držite podalje od ovog proizvoda. Ovaj proizvod nije igračka. Proizvod treba pohraniti na mjestu koje nije dostupno djeci i kućnim ljubimcima.
- Ukoliko dijete koristi proizvod, nikada ga ne ostavljajte bez nadzora. Sami obavite odgovarajuće pripremne radnje i nadgledajte vježbanje.
- Pazite da ambalaža proizvoda ne dospije u dječje ruke. Opasnost od gušenja!

OPREZ - OPASNOST OD RANJAVANJA

- Nemojte koristiti oštećeni ili defektni proizvod. U tom slučaju se javite našem servisnom centru ili nekoj stručnoj radionici.
- Prije svakog korištenja provjerite da li je proizvod u besprijekornom stanju. Oštećene dijelove treba odmah zamijeniti, inače može biti ugrožena sigurnost i funkcionalnost.
- Vodite računa o tome da proizvod ne koristi više osoba istovremeno nego samo jedna.
- Proizvod uvijek koristite na ravnoj, tvrdoj, vodoravnoj i ne klizajućoj podlozi. Proizvod nikada nemojte rabiti u blizini vode i iz sigurnosnih razloga oko proizvoda održavajte dovoljno slobodnog prostora od najmanje 1 m.

OPREZ - OŠTEĆENJA PROIZVODA

- Nemojte provoditi nikakve izmjene na proizvodu i uvijek koristite samo originalne rezervne dijelove. Popravke smiju vršiti samo stručne radionice ili druge kvalificirane osobe- nestručni popravci mogu prouzročiti znatne opasnosti za korisnika. Proizvod koristite isključivo u svrhe opisane u uputi za uporabu.
- Zaštitite proizvod od prskanja vode, vlage, visokih temperatura i izravne sunčeve svjetlosti.

UPUTE ZA MONTAŽU

- Montažu proizvoda mora pomno izvesti odrasla osoba. U slučaju neodlučnosti neka vam pomogne još jedna, tehnički vješta osoba.
- Prije sastavljanja proizvoda pažljivo pročitajte korake sastavljanja i pogledajte nacrt sastavljanja.
- Odstranite ambalažu i postavite pojedine dijelove na ravnu podlogu. To će vam omogućiti preglednost i olakšati sastavljanje. Površinu na kojoj sastavljate proizvod podlogom zaštitite od prljanja odn. ogrebotina.
- Provjerite uz pomoć liste dijelova da ne nedostaje dijelova. Bacite ambalažu tek nakon montaže.
- Imajte u vidu da pri korištenju alata i pri tehničkim poslovima uvijek postoji opasnost od ranjavanja. Stoga budite pažljivi i oprezni pri montaži proizvoda.
- Osigurajte radno okružje, npr. ne ostavljajte alat da okolo leži. Deponirajte ambalažu na način da ne predstavlja opasnost. Folije i plastične vrećice su opasne za djecu radi mogućeg gušenja!
- Nakon što ste proizvod sastavili u skladu s uputama, uvjerite se da su svi vijci, klinovi i matice pravilno postavljeni i pritegnuti.

3. UPUTE ZA SASTAVLJANJE

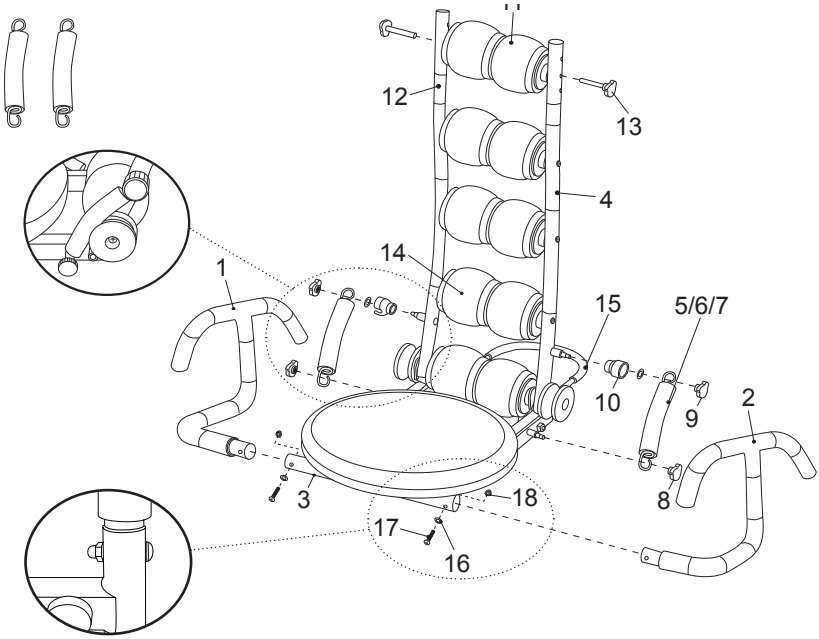
POPIS DIJELOVA

Broj	Opis	Kol.
1	Lijeva ručka	1
2	Desna ručka	1
3	Glavni okvir	1
4	Naslon za leđa (lijevo)	2
5	Plava opruga	2
6	Crvena opruga	2
7	Crna opruga	2
8	Vijak s glavom nazubljenog oboda (kratki)	2
9	Vijak s glavom nazubljenog oboda (kratki)	2
10	Plastična kutija	2
11	Podloga za glavu	1
12	Naslon za leđa (desno)	1
13	Vijak s glavom nazubljenog oboda (dugi)	2
14	Jastuk za leđa	4
15	Potporna šipka	1
16	Savinuta podložna pločica	2
17	Vijak s križnim prorezom	2
18	Čahurasta matica	2

EKSPLOZIVNI PRIKAZ

Opruge:
- Plava opruga = najmanji otpor
- Crvena opruga = srednji otpor
- Crna opruga = najveći otpor

1. Dijelove svoje AB COACH sprave postavite kao što je prikazano eksplozivnim prikazom (vidi str. 6).
   OPREZ: Ovaj proizvod može sadržavati dijelove koji su u tvornici prethodno podmazani. Preporučamo da pod ili druge predmete, koji bi mogli doći u kontakt s dijelovima, zaštitite novinama ili krpama.



2. Desnu i lijevu ručku (1 i 2) umetnite u osnovu sjedala (3) i osigurajte ih s po jednim vijkom s križnim prorezom (17) te po jednom savinutom podložnom pločicom (16).
3. Nakon što su ručke pravilno učvršćene, naslon za leđa (4) preklopite prema gore sve dok ne dođe u položaj pod kutom od 90°. Uklonite vijke s glavom nazubljena oboda (kratke) (8) i (9) i odaberite odgovarajuće opruge (5, 6 ili 7).
   Oba kraja opruga sada postavite preko metalnih klinova.
   Vijcima s glavom nazubljena oboda (kratkima) pritegnite ih u smjeru kazaljke na satu.
   Prije pričvršćivanja vijcima s glavom nazubljena oboda (kratkima) (9) osigurajte ih plastičnim kutijama (10).
4. Uzmite tapeciranu podlogu za glavu (11).
   Postavite je između metalnih cijevi (12). Poravnajte s otvorima.Tapeciranu podlogu za glavu priloženim vijcima (13) pričvrstite na metalne cijevi.
5. Potpornu šipku (15) ispod sjedala otklopite prema naprijed.
   To će vam biti dodatna potpora pri uporabi AB COACH sprave.

UPOZORENJE: Provjerite jesu li prije svake uporabe svi dijelovi (vijci, opruge) čvrsto pritegnuti.

4. SAVJETI ZA VJEŽBANJE

Važne napomene za vježbanje

Prije početka vježbanja posavjetujte se sa svojim liječnikom. Pitajte ga koja je vaša prikladna mjera za vježbanje. Pogrešno ili prekomjerno vježbanje može naštetiti zdravlju.

Izbjegavajte preveliko opterećenje svog tijela. Nemojte vježbati kada ste umorni ili iscrpljeni. Ako niste naviknuti na tjelesnu aktivnost, u početku počnite polako.

Ako previše opterećujete svoje tijelo ili vježbate u pogrešnom položaju, štetite svom zdravlju.

Ukoliko osjetite bol ili poteškoće, odmah prekinite s vježbanjem.

30 minuta prije vježbanja i nakon njega nemojte uzimati hranu.

Tijekom vježbanja pazite na ravnomjerno i mirno disanje.

Kako biste izbjegli ozljede, vježbanje započnite s vježbama zagrijavanja i završite s fazom hlađenja. Za to se koristite vježbama opisanim u ovim uputama. Uz to možete raditi i vježbe iz odgovarajuće literature.

Pazite na to da tijekom vježbanja dovoljno pijete. Imajte na umu da se preporučena količina tekućine od cca. 2 litre dnevno tjelesnom aktivnošću povećava. Tekućina koju pijete trebala bi biti sobne temperature.

Proizvodom se koristite samo u sportskoj odjeći i prikladnoj obući s protukliznim potplatima. Izbjegavajte široku odjeću koja bi se mogla zaplesti o pokretne dijelove proizvoda.

Vježbe zagrijavanja / istezanje / hlađenje

Uspješno vježbanje počinje vježbama zagrijavanja i završava vježbama za hlađenje i opuštanje. Vježbe zagrijavanja pripremaju vaše tijelo na napore koji slijede. Faza hlađenja/opuštanja nakon vježbanja sprječava nastanak boli u mišićima i upale mišića. U nastavku ćete pronaći upute za vježbe istezanja za zagrijavanje i hlađenje. Pritom pazite na sljedeće:

Svaku grupu mišića, kojom ćete se koristiti u vježbanju koje slijedi, pomno zagrijavajte 5 do 10 minuta. Vježbe istezanja izvodite pravilno ako u odgovarajućem mišiću osjetite ugodno zatezanje. Kod vježbi istezanja brzina nije važna. Izbjegavajte brze pokrete i trzajeve.

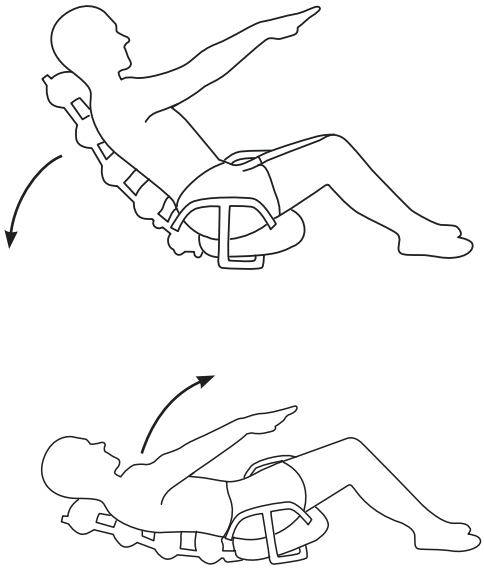
5. POČETAK VJEŽBANJA

Pazite na to da prije vježbanja glavu postavite na podlogu za glavu. Podlogu možete namjestiti (3 stupnja).
Oba vijka s glavom nazubljena oboda (duga) (13) otpustite zakretanjem u smjeru suprotnom od smjera kazaljke na satu.
Podlogu za glavu gurnite prema gore ili dolje i poravnajte s otvorima. Vijke s glavom nazubljena oboda (duge) (13) pritegnite u smjeru kazaljke na satu.

6. PRIJEDLOZI ZA VJEŽBANJE

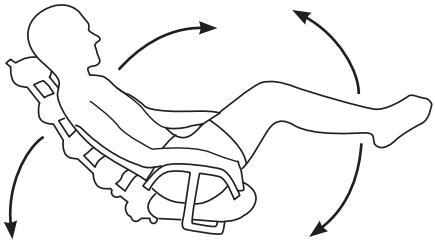
Trbušnjaci - normalni -

Uspravite naslon, tako da stoji pod kutom od otprilike 90°.
Sjednite na sjedalo, s leđima prema naslonu.
Stopala sigurno postavite na pod ispred sebe, noge bi trebale biti pod malim kutom.
Leđa pritisnite o naslon i glavu polegnite na podlogu za glavu (11).
Sada leđa lagano pokrenite unatrag. Pritom pazite da glava miruje na podlozi za glavu.
U ovoj vježbi ruke mogu biti u raznim položajima.
Leđima izvedite više pokreta gore i dolje.



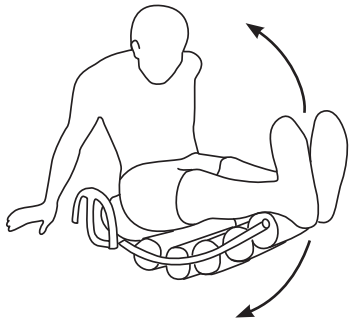
Trbušnjaci - unatrag -

Kako biste gore opisanu vježbu učinili još zahtjevnijom, stopala možete odići od poda i noge istodobno skupljati i pružati.



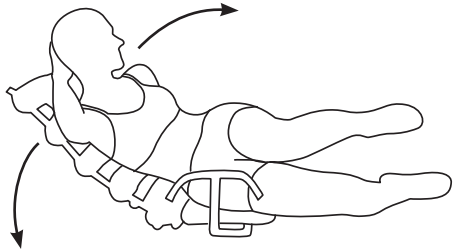
Trbušnjaci - unatrag sjedeći -

Kod ove se vježbe noge postavljaju na naslon za leđa.
Naslon za to malo spustite.
Sjednite na sjedalo, s nogama prema naslonu.
Ispružene noge postavite na naslon i rukama se poduprite straga o pod.
Noge sada pokrećite gore-dolje.
Kako bi vježba bila još zahtjevnija, ruke možete držati pored trupa ili iza vrata.



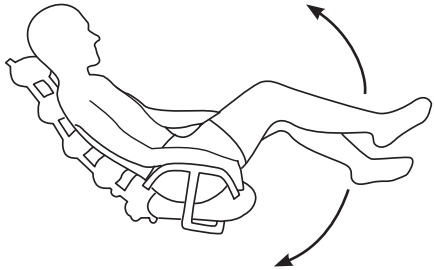
Vježba za bočne trbušne mišiće

Za vježbanje bočnih trbušnih mišića zauzmite položaj kao za normalne trbušnjake (vidi gore).
Sada cijelo tijelo lagano zakrenite na jednu stranu.
Gornju nogu savijte i ruke postavite iza vrata.
Trup podižite prema savijenim nogama.



Pilates vježbe za noge

AB COACH odličan je kao potpora za izvođenje pilates vježbi.
Zauzmite jednak položaj kao za normalne trbušnjake i leđa lagano spuštajte.
Sada s nogama možete izvesti razne pilates vježbe. Primjeri su naizmjenično savijanje nogu, pojedinačno ili zajedničko kruženje nogama i još štošta.



7. ODRŽAVANJE & NJEGA

- Redovito kontrolirajte proizvod na istrošenost i oštećenja i ukoliko je potrebno neka ih sanira stručna osoba. Ukoliko se unutar jamstvenog roka pojave nedostatci, sačuvajte svoj račun.
- Pri čišćenju nemojte koristiti agresivna sredstva za čišćenje, onečišćenja i prašinu odstranite mekom, lagano navlaženom krpom.
- Sigurnost sprave zajamčena je samo ako se vijci, zglobovi i potrošni dijelovi redovito provjeravaju radi oštećenja.
- Prije svega pazite da su opruge funkcionalne i da pravilno sjede (5, 6, 7).

8. UPUTE ZA ZBRINJAVANJE

Ovaj proizvod se radi zaštite pri transportu dostavlja u pakiranju. Materijal pakiranja je napravljen od sirovina koje se mogu opet koristiti. Molimo zbrinite materijale pojedinačno s obzirom na vrstu.

Ukoliko se želite riješiti proizvoda, zbrinite ga u skladu s aktualnim odredbama. Informacije potražite kod komunalne službe.

9. SLUŽBA ZA KUPCE

U slučaju eventualnih nedostataka na proizvodu najprije se obratite našoj službi za kupce. U tu svrhu Vam savjetujemo da sačuvate račun. Naš servisni tim Vam u svako doba stoji na raspolaganju za bilo kakva pitanja o Vašem SportPlus proizvodu kao i za narudžbu rezervnih dijelova.

Radno vrijeme:	**Od ponedjeljka do petka, od 9:00 do 18:00 sati**
Telefonska služba za korisnike:	**+38517776296**
E-pošta:	**Service@SportPlus.org**
URL:	**http://www.SportPlus.org**

Molimo pazite da pri ruci imate sljedeće.

- Upute za upotrebu
- Broj modela (nalazi se na zadnjoj strani ove upute)
- Opis dijelova dodatne opreme
- Broj dijela dodatne opreme
- Račun s datumom kupovine

10. JAMSTVENE ODREDBE

SportPlus Vam jamči da je proizvod na kojeg se odnosi garancija, napravljen od visokovrijednih materijala i pažljivo pregledan.

Preduvjet za garanciju je korištenje i sastavljanje u skladu s uputama. Uslijed nepravilnog korištenja i/ili nepravilnog transporta garancija ne vrijedi.

Garantni rok je 2 godine od datuma kupnje. Ukoliko kupljeni proizvod nije besprijekoran, obratite se našem servisnom timu unutar garantnog roka od 24 mjeseca od datuma kupovine. Garancija ne pokriva:

- Oštećenja nastala djelovanjem vanjske sile.
- Zahvate, popravke i izmjene koje su provodile neovlaštene i nestručne osobe.
- Ignoriranje uputa za uporabu.
- Ne ispunjavanje gore navedenih uvjeta garancije.
- Nepravilnim rukovanjem, održavanjem, zanemarivanjem ili nesrećama nastala oštećenja.
- Također su izuzeti i potrošni dijelovi i potrošni materijali (pjena, jastuci, ležajevi).
- Proizvod je namijenjen isključivo za privatnu upotrebu. Za javnu upotrebu nema garancije.

Spoštovana
stranka,

Čestitamo Vam ob nakupu novega izdelka SportPlus in prepričani smo, da boste z izdelkom zelo zadovoljni.

- Za zagotavljanje stalnega optimalnega delovanja in delavnosti izdelka, se na Vas obračamo s prošnjo:
- Pred prvo uporabo izdelka, pazljivo preberite naslednja navodila za uporabo!
- Izdelek je opremljen z varnostno opremo.
- Kljub temu pazljivo preberite vse varnostne napotke in izdelek uporabljajte le skladno z navodili, da ne bo nehote prišlo do poškodb ali škode.
- Navodila hranite za kasnejšo uporabo.
- Če boste izdelek predali drugi osebi, prosimo, vedno priložite ta navodila za uporabo.

KAZALO

1. TEHNIČNI PODATKI 58
2. ⚠ VARNOSTNI NAPOTKI 58
3. NAVODILA ZA POSTAVITEV 60
4. NASVETI ZA VADBO 62
5. ZAČETEK VADBE 63
6. PREDLOGI VAJ 63
7. VZDRŽEVANJE & ČIŠČENJE 66
8. NASVETI ZA ODSTRANJEVANJE 66
9. SLUŽBA ZA STRANKE 66
10. GARANCIJSKA DOLOČILA 67

1. TEHNIČNI PODATKI

Informacije o izdelku

Mere (D x Š x V):	pribl. 57 x 59 x 68 cm
Skupna teža:	pribl. 5 kg
Razred:	H., Heimbereich (domača uporaba)
Najv. teža uporabnika:	100 kg

2. ⚠ VARNOSTNI NAPOTKI

NAMEN UPORABE

- Izdelek je zasnovan za privatno uporabo in ni primeren za zdravstvene ali komercialne namene.
- Najvišja dovoljena teža na tem izdelku je 100 kg.

NEVARNOST ZA OTROKE

- Otroci ne prepoznajo nevarnosti, ki lahko izhaja iz izdelka. Zaradi tega hranite izdelek izven dosega otrok. Izdelek ni igrača. Izdelek morate hraniti na mestu nedostopnem otrokom ali živalim.
- Če izdelek uporablja otrok, ga ne pustite nenadzorovanega. Izvedite odgovarjajoče nastavitve na izdelku in nadzirajte potek vadbe.
- Pazite, da je embalaža izven dosega otrok. Nevarnost zadušitve!

PREVIDNO - NEVARNOST POŠKODB

- Poškodovanega ali okvarjenega izdelka ne uporabljajte. V tem primeru se obrnite na servisno delavnico ali naš center za stranke.
- Pred vsako uporabo preverite neoporečnost izdelka. Okvarjene dele morate nemudoma zamenjati, saj sta v nasprotnem primeru okrnjena delovanje in varnost.
- Poskrbite, da izdelka istočasno ne uporablja več kot ena oseba.
- Izdelek vedno uporabljajte na ravni, nedrsljivi in vodoravni trdni podlagi. Izdelka nikoli ne uporabljajte v bližini vode in iz varnostnih razlogov naj bo okoli izdelka zadosten prazen prostor vsaj 1 meter.

PREVIDNO - POŠKODBE IZDELKA

- Izdelka ne spreminjajte in uporabljajte le originalne nadomestne dele. Popravila naj se izvajajo le v strokovni delavnici ali s strani podobno usposobljenih oseb - zaradi nestrokovnih popravil lahko pride do občutne nevarnosti za uporabnika. Ta izdelek uporabljajte izključno v namene, opisane v teh navodilih za uporabo.
- Izdelek zaščitite pred brizganjem vode, vlago, visokimi temperaturami in neposrednim sončnim sevanjem.

NAVODILA ZA MONTAŽO

- Montaža izdelka mora biti izvedena skrbno in s strani odrasle osebe. V primeru dvoma se poslužite pomoči druge, tehnično izkušene osebe.
- Preden začnete s sestavljanjem izdelka, skrbno preberite korake sestavljanja in si oglejte skico postavitve.
- Odstranite celotno embalažo in nato posamezne dele položite na prosto površino. Na ta način pridobite pregled in si olajšate sestavljanje. Površino postavitve s podlogo zaščitite pred onesnaženjem oz. praskami.
- Na osnovi seznama delov preverite, ali so prisotni vsi sestavni deli. Embalažo odvrzite šele, ko ste z montažo zaključili.
- Upoštevajte, da lahko pride ob uporabi orodja in pri rokodelskih opravil vedno obstaja možna nevarnost poškodb. Zaradi tega bodite pri montaži izdelka skrbni in preudarni.
- Poskrbite za varno delovno okolje, ne puščajte orodja ležati naokrog. Embalažo odstranite tako, da ne bo predstavljala nevarnosti. Folije ali plastične vrečke predstavljajo nevarnost zadušitve pri otrocih!
- Ko ste izdelek sestavili skladno z navodili, se prepričajte, da so vsi vijaki, zatiči in matice pravilno nameščeni in trdno pritegnjeni.

3. NAVODILA ZA POSTAVITEV

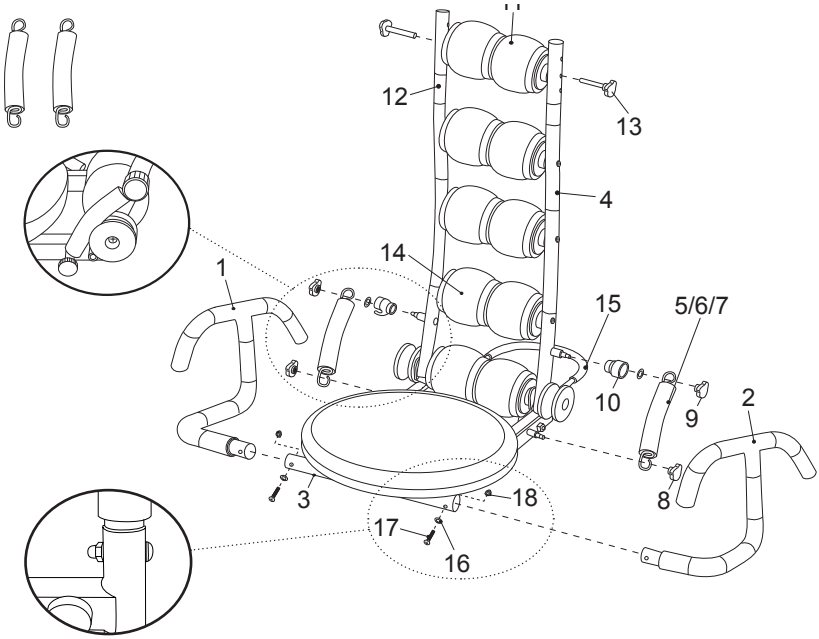
SEZNAM DELOV

Številka	Opis	Količina
1	Levi ročaj	1
2	Desni ročaj	1
3	Glavni okvir	1
4	Opora za hrbet (levo)	2
5	Modra upornostna vzmet	2
6	Rdeča upornostna vzmet	2
7	Črna upornostna vzmet	2
8	Narebričen vijak (kratek)	2
9	Narebričen vijak (kratek)	2
10	Plastična doza	2
11	Opora za glavo	1
12	Opora za hrbet (desno)	1
13	Narebričen vijak (dolg)	2
14	Hrbtna blazina	4
15	Oporni lok	1
16	Upognjena podložka	2
17	Vijak s križasto glavo	2
18	Slepa matica	2

RAZSTAVLJEN PRIKAZ

Upornostne vzmeti:
- Modra vzmet = nizek upor
- Rdeča vzmet = srednji upor
- Črna vzmet = najvišji upor

1. Dele vašega AB COACH-a postavite, kot je prikazano v razstavljenem prikazu (glejte str. 6). PREVIDNO: Ta izdelek lahko vsebuje dele, ki so v tovarni že predhodno namazani. Priporočamo, da tla ali druge predmete, s katerimi lahko deli pridejo v stik, zaščitite s časopisom ali krpami.



2. Povežite desni in levi ročaj (1 in 2) v osnovo sedeža (3) in jih zavarujte s po enim vijakom s križno glavo (17) in z upognjeno podložko (16).
3. Ko so ročaji pravilno pritrjeni, dvignite oporo za hrbet (4), dokler ne doseže kota 90°. Odstranite narebričene vijake (kratke) (8) in (9) in izberite primerno upornostno vzmet (5, 6 ali 7).
   Sedaj oba konca upornostne vzmeti namestite preko kovinskega sornika.
   Z narebričenimi vijaki (kratkimi) jih pritegnite v smeri urnega kazalca.
   Pred pritrjevanjem z narebričenimi vijaki (kratki) (9), te zavarujte s plastičnimi dozami (10).
4. Vzemite oblazinjeno oporo za glavo (11).
   Vstavite jo med kovinske drogove (12). Poravnajte z odprtinami.Pritrdite oblazinjeno oporo za glavo s priloženimi vijaki (13) na kovinske cevi.
5. Dvignite oporni lok (15) izpod sedeža. Ta vam nudi dodatno oporo ob uporabi AB COACH-a.

OPOZORILO: Zagotovite, da so pred vsako uporabo vsi deli (vijaki, vzmeti) trdno priviti.

4. NASVETI ZA VADBO

Pomembni napotki za vadbo

Preden začnete z vadbo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Povprašajte ga, v kolikšnem obsegu je vadba za vas primerna. Napačna ali prekomerna vadba lahko povzroči zdravstvene poškodbe.
Preprečite preobremenitev vašega telesa. Vadbe ne izvajajte, če ste utrujeni ali izmučeni. Če niste navajeni telesne vadbe, začnite počasi.
Če telo preobremenite ali vadite v napačni drži, to škodi vašemu zdravju.
Vadbo nemudoma prekinite, če opazite bolečine ali težave.
Pred in po vadbi 30 minut ne uživajte hrane.
Med vadbo pazite na enakomerno in mirno dihanje.
Da preprečite poškodbe, začnite vadbo z dihalnimi vajami in zaključite s fazo ohlajanja (Cool-Down). V ta namen uporabite vaje, ki so opisane v teh navodilih za uporabo. Dopolnilno lahko vaje izvzamete tudi iz zadevne literature.
Pazite na to, da med vadbo dovolj pijete. Upoštevajte, da se priporočena količina tekočine prib. 2 litra na dan poveča s telesno obremenitvijo.
Tekočina, ki jo pijete, naj bi imela sobno temperaturo.
Izdelek uporabljajte le s športnimi oblačili in primerno obutvijo, ki ima nedrsni podplat.
Preprečite uporabo širokih oblačil, ki bi se lahko ujela v gibljive dele izdelka.

Vaje za ogrevanje/Raztezanje (streching)/Ohlajanje (cool-down)

Uspešna vadba se prične z vajami za ogrevanje in se konča z vajami za ohlajanje in sproščanje. Vaje za ogrevanje vaše telo pripravijo na sledeče napore. Faza ohlajanja/sproščanja po vadbi poskrbi, da ne boste imeli težav z mišicami in da preprečite boleče mišice. V nadaljevanju boste našli navodila za vaje raztezanja za ogrevanje in ohlajanje. Pri tem pazite na naslednje točke:

Vsako skupino mišic, ki jo boste obremenili med sledečo vadbo, pazljivo ogrevajte za približno 5 do 10 minut. Vaje raztezanja se opravljajo pravilno, če v odgovarjajoči mišici začutite prijetno napetost. Hitrost pri vajah raztezanja ni pomembna. Preprečite hitre in sunkovite gibe.

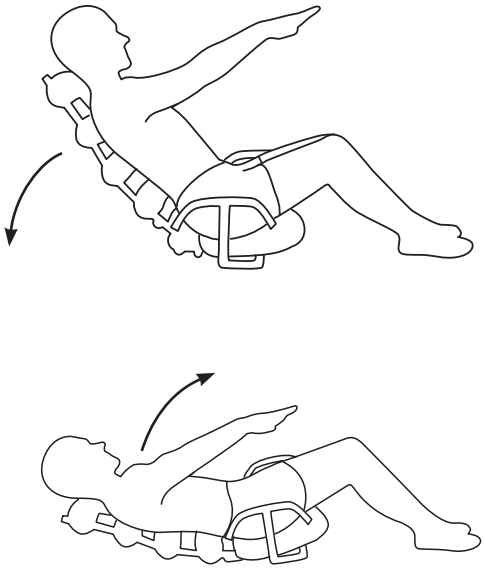
5. ZAČETEK VADBE

Pazite, da pred vadbo položite glavo na oporo za glavo. Oporo za glavo lahko nastavljate (3 stopnje).
Sprostite oba narebričena vijaka (dolga) (13) z vrtenjem v nasprotni smeri urnega kazalca.
Premaknite oporo za glavo navzgor ali navzdol in jo poravnajte z odprtinami.
Narebričena vijaka (dolga) (13) pritegnite z vrtenjem v smeri urnega kazalca.

6. PREDLOGI VAJ

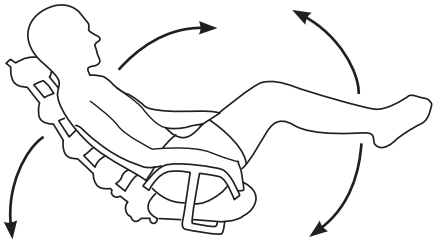
Crunch (trebušnjaki) –običajno–

Postavite oporo za hrbet pokonci, tako da je postavljena približno v kotu 90°.
Sedite na sedež, s hrbtom obrnjenim v smeri opore za hrbet.
Stopala varno položite pred sebe na tla, noge morajo biti nekoliko pokrčene.
Pritisnite hrbet na oporo za hrbet in položite glavo na oporo za glavo (11).
Hrbet sedaj počasi premikajte navzgor.
Pri tem pazite, da glava počiva na opori za glavo. Roke so pri tej vaji lahko v različnih položajih.
S hrbtom izvedite več gibov navzgor in navzdol.



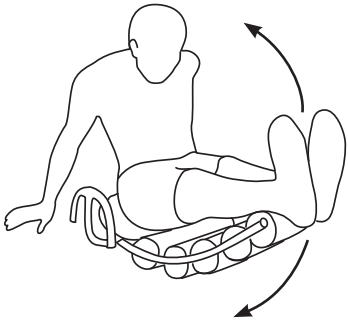
Crunch (trebušnjaki) –nazaj–

Za zahtevnejšo obliko zgoraj opisane vaje, lahko stopala privzdignete iz tal in noge istočasno pokrčite in iztegnete.



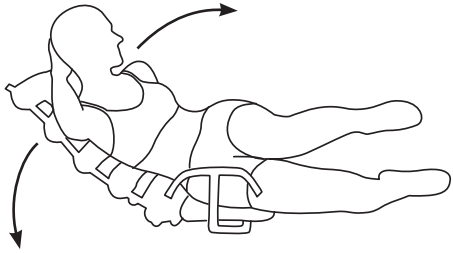
Crunch (trebušnjaki) –sedeči nazaj–

Pri tej vaji noge položite na oporo za hrbet.
V ta namen oporo za hrbet nekoliko spustite navzdol.
Sedite na sedež, z nogami obrnjenimi v smeri opore za hrbet.
Iztegnjene noge položite na oporo za hrbet in se z rokami zadaj oprite na tla.
Noge sedaj premikajte navzgor in navzdol.
Za zahtevnejšo obliko vaje, lahko roke držite ob zgornjem delu telesa ali za zatiljem.



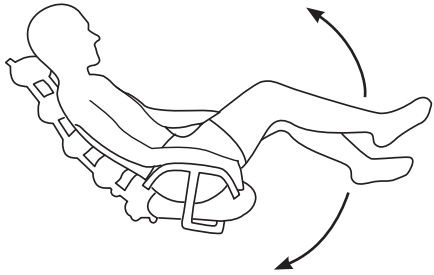
Vaja za stranske trebušne mišice

Za vadbo stranskih trebušnih mišic se najprej namestite v enak položaj kot za običajne “Crunchs” (trebušnjake) (glejte zgoraj).
Sedaj celotno telo nekoliko obrnite na stran.
Zgornjo nogo nekoliko pokrčite in prekrižajte roke za zatiljem.
Sedaj zgornji del telesa premikajte v smeri pokrčene noge.



Pilates vaje za noge

AB COACH je izredno primeren za podpiranje izvajanja vaj pilates.
Namestite se v enak sedeč položaj kot za običajne “Crunchs” (trebušnjake) in hrbet nekoliko premikajte navzgor.
Sedaj lahko z nogami izvajate različne vaje pilates. Primeri so izmenjujoče pokrčenje nog, kroženje s posamično ali obema nogama in še mnogo več.



7. VZDRŽEVANJE & ČIŠČENJE

- Izdelek redno preverite zaradi znakov obrabe in poškodb, ki jih mora nemudoma odpraviti vaš pooblaščeni trgovec. Če se v času garancijskega obdobja pojavijo pomanjkljivosti, imejte pripravljen račun.
- Za čiščenje ne uporabljajte agresivnih čistil, umazanijo in prah odstranite z mehko, nekoliko navlaženo krpo.
- Varnost naprave je lahko zagotovljena le, če vijake, zglobe in obrabne dele redno preverjate za poškodbe.
- Predvsem pazite na tehnično uporabnost in na pravilen sedež upornostih vzmeti (5, 6, 7).

8. NASVETI ZA ODSTRANJEVANJE

Ta izdelek je za zaščito pred transportnimi poškodbami dobavljen v embalaži. Embalaža je sestavljena iz surovin, ki jih je možno reciklirati. Te materiale prosimo odstranite ločeno.

Ko se od izdelka želite ločiti, ga odstranite skladno z aktualnimi določili. Informacije lahko prejmete pri krajevnem komunalnem podjetju.

9. SLUŽBA ZA STRANKE

V primeru morebitnih pomanjkljivosti na izdelku, se, prosimo, najprej obrnite na našo službo za stranke. Priporočamo, da račun skrbno hranite. Za nadaljnja vprašanja k postavitvi in uporabi vašega izdelka SportPlus tako kot za naročilo nadomestnih delov, vam je seveda kadarkoli na razpolago naša servisna ekipa.

Delovni čas:	**Od ponedeljka do petka, od 09:00 do 18:00 ur**
Telefonska servisna služba:	**+38616003186**
E-pošta:	**Service@SportPlus.org**
URL:	**http://www.SportPlus.org**

Prosimo pazite, da boste imeli pri roki naslednje podatke.

- Navodila za uporabo
- Številko modela (nahaja se na platnici teh navodil)
- Opis kosov opreme
- Številko opreme
- Račun z datumom nakupa

10. GARANCIJSKA DOLOČILA

SportPlus zagotavlja, da je izdelek, na katerega se garancija nanaša, izdelan iz visoko kakovostnih materialov, ki so bili skrajno skrbno preverjeni.

Predpostavka za garancijo je uporaba in pravilna postavitev skladno z navodili za uporabo. Zaradi nepravilne uporabe in/ali nepravilnega transporta lahko pride do izničenja garancije.

Garancijski rok od datuma nakupa je 2 leti. Če je izdelek, ki ste ga kupili, pomanjkljiv, se prosimo v roku 24 mesecev od datuma nakupa obrnite na našo službo za stranke. Iz garancije izvzete so:

- Poškodbe zaradi zunanje sile.
- Posegi, popravila in spremembe, izvedene s strani nepooblaščenih oseb in nestrokovnjakov.
- Neupoštevanje navodil za uporabo.
- Če niso izpolnjeni zgoraj navedeni garancijski pogoji.
- Če so se okvare pojavile zaradi napačnega ravnanja ali vzdrževanja, zanemarjanja ali nesreč.
- Prav tako izključeni so deli s hitro obrabo in potrošni deli (pene, blazine, ležaji).
- Izdelek je namenjen izključno v privatne namene. Za komercialno uporabo garancija ne velja.

Stimată clientă
Stimate client,

Vă felicităm pentru noul dvs. produs SportPlus şi suntem convinşi că veți fi mulțumit de acest produs.

- Pentru a garanta o funcționare optimă şi o stare bună a produsului, avem o rugăminte la dvs.:
- Înainte de a folosi pentru prima oară produsul, citiți cu atenție următoarele instrucțiuni de folosire!
- Produsul este echipat cu dispozitive de siguranță.
- Citiți totuşi cu atenție instrucțiunile de siguranță şi folosiți produsul numai aşa cum este descris în instrucțiuni, pentru a nu se ajunge din greşeală la răniri sau deteriorări.
- Păstrați aceste instrucțiuni pentru consultare ulterioară.
- Dacă vreți să dați produsul unei alte persoane, dați-i şi aceste instrucțiuni de folosire.

CUPRINS

1. DATE TEHNICE 69
2. ⚠ INDICAȚII DE SIGURANȚĂ 69
3. INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ 71
4. SFATURI DE ANTRENAMENT 73
5. ÎNCEPEREA ANTRENAMENTULUI 74
6. PROPUNERI DE EXERCIȚII 74
7. ÎNTREȚINERE & CURĂȚARE 77
8. INDICAȚII PENTRU ÎNDEPĂRTARE 77
9. SERVICIUL CLIENȚI 77
10. DISPOZIȚII PENTRU GARANȚIE 78

1. DATE TEHNICE

Informații despre produs

Dimensiuni (LxlxÎ):	cca. 57 x 59 x 68 cm
Greutate totală:	cca. 5 kg
Clasa:	H., Heimbereich (folosire în casă)
Greutatea maximă a utilizatorului:	100 kg

2. ⚠ INDICAȚII DE SIGURANȚĂ

SCOPUL UTILIZĂRII

- Produsul este conceput pentru utilizarea în casă şi nu este potrivit în scopuri medicale sau profesionale.
- Greutatea maximă permisă pe acest produs este 100 kg.

PERICOL PENTRU COPII

- Copiii nu îşi dau seama de pericolul care poate rezulta din acest produs. De aceea, țineți departe copiii de acest produs. Produsul nu este o jucărie. Produsul trebuie păstrat într-un loc care nu este accesibil copiilor şi animalelor de casă.
- Când lăsați produsul să fie utilizat de către un copil, nu îl lăsați nesupravegheat. Efectuați singur reglajele corespunzătoare la produs şi supravegheați decursul exercițiului.
- Aveți grijă ca materialul de ambalare să nu ajungă în mâinile copiilor. Există pericol de sufocare!

ATENȚIE – PERICOL DE RĂNIRE

- Nu folosiți un produs deteriorat sau defect. Într-un astfel de caz, adresați-vă unui atelier specializat sau centrului nostru de service.
- înainte de fiecare utilizare, verificați produsul dacă este în stare bună. Piesele defecte trebuie înlocuite imediat, altfel sunt influențate funcționarea şi siguranța.
- Aveți grijă ca produsul să fie utilizat de către o singură persoană o dată.
- Folosiți produsul întotdeauna numai pe un suport plat, orizontal, care nu alunecă şi este solid. Nu îl folosiți niciodată în apropierea apei şi, din motive de siguranță, păstrați în jurul produsului un spațiul liber suficient de cel puțin 1 metru.

ATENȚIE – DEFECTAREA PRODUSULUI

- Nu faceți modificări la produs şi folosiți doar piese de schimb originale. Reparațiile trebuie făcute numai într-un atelier specializat sau de către persoane calificate – prin reparații necorespunzătoare pot să apară pericole majore pentru utilizator. Folosiți acest produs numai în scopurile care sunt descrise în instrucțiunile de folosire.
- Protejați produsul de împroşcări cu apă, umezeală, temperaturi înalte şi de razele solare directe.

INDICAȚII PENTRU MONTAJ

- Montarea produsului trebuie făcută cu grijă de către o persoană adultă. Dacă aveți îndoieli, cereți ajutorul unei alte persoane cu experiență tehnică.
- Înainte de a începe cu asamblarea produsului, citiți cu atenție paşii de montaj şi priviți schemele de montaj.
- Îndepărtați tot materialul de ambalare şi puneți fiecare piesă pe o suprafață liberă. Aceasta vă oferă o privire de ansamblu şi uşurează asamblarea. Protejați suprafața de montaj cu un suport, împotriva murdăririi şi a zgârierii.
- Verificați acum, pe baza listei de piese, dacă există toate componentele. Aruncați materialul de ambalare numai după ce s-a încheiat montajul.
- Aveți grijă că la folosirea de scule şi la activitățile manuale există întotdeauna pericolul rănirii. De aceea, procedați cu grijă şi prudență la montarea produsului.
- Aveți grijă să existe un spațiu de lucru nepericulos, de exemplu nu lăsați sculele împrăştiate de jur împrejur. Depuneți ambalajele în aşa fel încât să nu prezinte un pericol. Foliile şi pungile de plastic constituie un pericol de sufocare pentru copii!
- După ce ați montat produsul conform instrucțiunilor de folosire, asigurați-vă că toate şuruburile, bolțurile şi piulițele sunt montate corect şi sunt strânse.

3. INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ

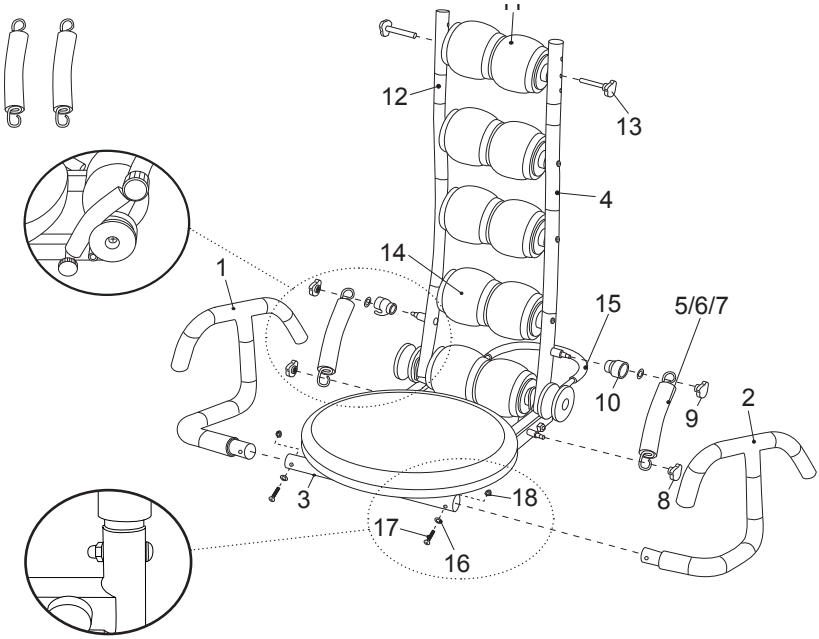
LISTĂ DE PIESE

Număr	Descriere	Cantitate
1	Mâner stânga	1
2	Mâner dreapta	1
3	Cadru principal	1
4	Suport pentru spate (stânga)	2
5	Arc de rezistență albastru	2
6	Arc de rezistență roşu	2
7	Arc de rezistență negru	2
8	Şurub zimțat (scurt)	2
9	Şurub zimțat (scurt)	2
10	Bucşă din plastic	2
11	Suport pentru cap	1
12	Suport pentru spate (dreapta)	1
13	Şurub zimțat (lung)	2
14	Pernă pentru spate	4
15	Colier de sprijin	1
16	Şaibă distanțieră încovoiată	2
17	Şurub în cruce	2
18	piuliță înfundată cu cap sferic	2

VEDERE EXPLODATĂ

Arcurile de rezistență:
- Arcul albastru = cea mai mică rezistență
- Arcul roşu = rezistență medie
- Arcul negru = cea mai mare rezistență

1. Puneți piesele aparatului dvs. AB COACH aşa cum este prezentat în vederea explodată (v. pag. 6).
   ATENȚIE: Acest produs poate conține piese care au fost gresate în prealabil din fabrică. Recomandăm să protejați podeaua şi alte obiecte cu care piesele ar putea veni în contact cu ziare sau cârpe.



2. Îmbinați mânerele din dreapta şi din stânga (1 şi 2) cu baza scaunului (3) şi asigurați-le cu câte un şurub în cruce (17) şi cu câte o şaibă distanțieră încovoiată (16).
3. După ce mânerele sunt fixate corect, ridicați suportul pentru spate (4) până când acesta are un unghi de 90°. Îndepărtați şuruburile zimțate (scurte) (8) şi (9) şi alegeți arcurile de rezistență potrivite (5, 6 sau 7).
   Puneți ambele capete ale arcurilor de rezistență peste bolțurile metalice.
   Strângeți-le în sens orar cu şuruburile zimțate (scurte).
   Înainte de fixarea cu şuruburile zimțate (scurte) (9), asigurați-le cu bucşele din plastic (10).
4. Luați suporturile pentru cap cu pernă (11).
   Introduceți-le între țevile metalice (12). Aliniați-le cu deschiderile.Fixați suporturile pentru cap cu pernă la țevile metalice cu şuruburile (13) livrate.
5. Rabatați colierul de sprijin (15) de sub scaun.
   Acesta vă dă un plus de sprijin, dacă folosiți AB COACH.

AVERTISMENT: Asigurați-vă înainte de fiecare utilizare că toate piesele (şuruburile, arcurile) sunt strânse.

ROMANA

4. SFATURI DE ANTRENAMENT

Indicații importante pentru antrenament

Înainte de a începe antrenamentul, consultați medicul. Întrebați-l în ce măsură este potrivit pentru dvs. un antrenament. Antrenamentul greşit sau excesiv poate duce la îmbolnăviri.

Evitați o suprasolicitare a corpului dvs. Nu vă antrenați dacă sunteți obosit sau extenuat. Dacă nu sunteți obişnuit cu activitatea fizică, începeți încet.

Dacă vă suprasolicitați corpul sau vă antrenați într-un mod greşit, aceasta vă deteriorează sănătatea.

Încheiați imediat exercițiile dacă observați dureri sau dificultăți.

Nu mâncați 30 de minute înainte şi după antrenament.

În timpul antrenamentului aveți grijă să respirați uniform şi liniştit.

Pentru a evita rănirile, începeți antrenamentul cu exerciții de încălzire şi terminați cu o fază de liniştire. Pentru aceasta folosiți exercițiile care sunt descrise în aceste instrucțiuni. În completare pot fi luate şi exerciții din literatura acceptată.

Aveți grijă să beți suficiente lichide în timpul antrenamentului. Rețineți că prin efortul corporal, cantitatea de lichid recomandată de 2 litri pe zi este mai mare. Lichidul pe care îl beți trebuie să fie la temperatura camerei.

Folosiți produsul numai cu îmbrăcăminte sport şi încălțăminte adecvată, care trebuie să aibă o talpă care nu alunecă. Evitați hainele largi care ar putea să fie prinse în părțile mobile ale produsului.

Exerciții de încălzire / întindere / liniştire

Un antrenament reuşit începe cu exerciții de încălzire şi se încheie cu exerciții de liniştire şi detensionare. Exercițiile de încălzire vă pregătesc corpul pentru solicitările care urmează. Faza de liniştire / detensionare de după antrenament are sarcina de a nu avea dureri musculare şi de a evita crampele musculare. În continuare găsiți o introducere pentru exercițiile de întindere pentru încălzire şi liniştire. Aveți în vedere următoarele puncte:

Încălziți cu grijă, timp de 5 până la 10 minute fiecare grupă de muşchi care este solicitată în antrenamentul care urmează. Exercițiile de întindere sunt executate corect dacă simțiți în muşchiul corespunzător o tensiune plăcută. Viteza nu are nici un efect la exercițiile de întindere. Mişcările rapide şi impulsive trebuie evitate.

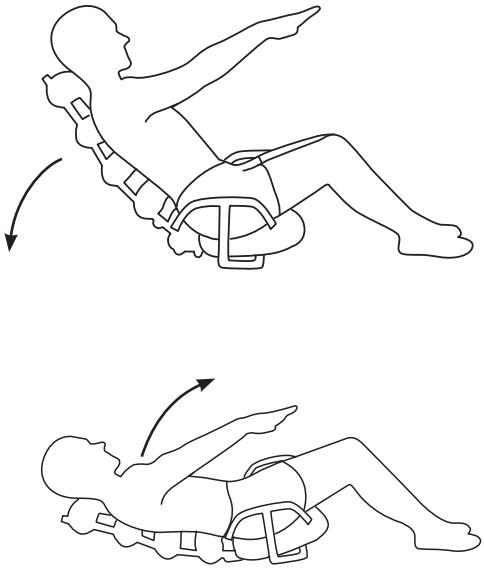
5. ÎNCEPEREA ANTRENAMENTULUI

Aveți grijă ca înainte de începerea antrenamentului să aşezați capul pe suportul pentru cap. Puteți ajusta suporturile pentru cap (3 trepte).
Slăbiți ambele şuruburi zimțate (lungi) (13) prin rotirea în sens antiorar.
Mişcați suportul pentru cap în sus sau în jos şi aliniați-l cu deschiderile. Strângeți şuruburile zimțate (lungi) (13) în sens orar.

6. PROPUNERI DE EXERCIȚII

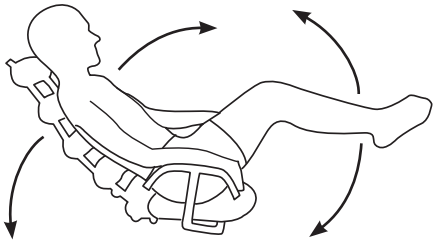
Crunch –normal–

Aşezați suporturile pentru spate în poziție verticală, astfel încât să stea la un unghi de aproximativ 90°.
Aşezați-vă pe scaun cu spatele în direcția suporturilor pentru spate.
Aşezați-vă picioarele în fața dvs. în aşa fel încât să stea sigur pe podea şi uşor îndoite.
Apăsați spatele în suporturile pentru spate şi aşezați capul pe suportul pentru cap (11).
Mişcați acum spatele încet în jos.
Aveți grijă să țineți capul liniştit pe suportul pentru cap. La acest exercițiu puteți ține brațele în diferite poziții.
Efectuați mai multe mişcări de ridicare şi coborâre cu spatele.



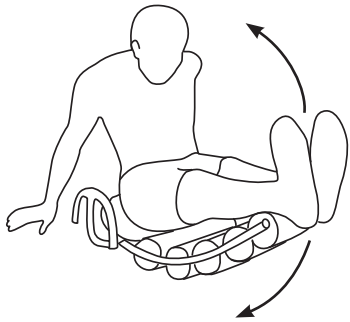
Crunch –înapoi–

Pentru a face exercițiul anterior şi mai solicitant, puteți slăbi picioarele de pe podea şi le puteți îndoi şi întinde simultan cu exercițiul.



Crunch –înapoi şezând–

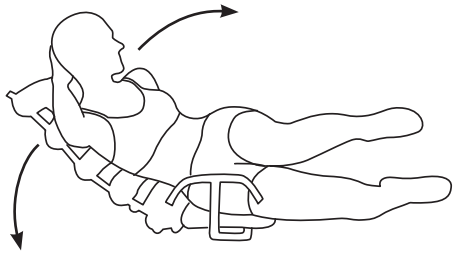
La acest exercițiu picioarele sunt aşezate pe suporturile pentru spate.
Pentru aceasta rabatați puțin în jos suportul pentru spate.
Aşezați-vă pe scaun cu picioarele în direcția suporturilor pentru spate.
Puneți picioarele întinse pe suporturile pentru spate şi sprijiniți-vă cu brațele în spate pe podea.
Mişcați acum picioarele în sus şi în jos.
Pentru a face exercițiul şi mai solicitant, puteți ține brațele lângă bust sau după ceafă.



ROMANA

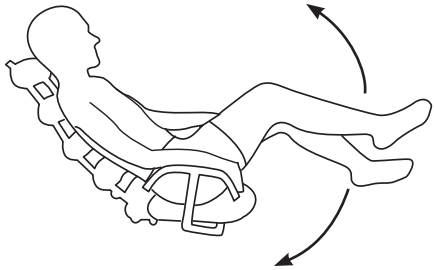
Exersarea muşchilor abdominali laterali

Pentru antrenarea muşchilor abdominali laterali, adoptați mai întâi aceeaşi poziție ca pentru Crunch – normal (vezi mai sus).
Rotiți acum întregul corp uşor într-o parte.
Îndoiți uşor piciorul de sus şi încrucişați brațele după ceafă.
Duceți acum bustul în direcția piciorului îndoit.



Exerciții Pilates pentru picioare

AB COACH se potriveşte extraordinar şi pentru efectuarea de exerciții Pilates.
Adoptați aceeaşi poziție aşezată ca pentru Crunch – normal şi mişcați uşor în jos spatele.
Acum puteți face diverse exerciții Pilates cu picioarele. De exemplu, îndoirea consecutivă a picioarelor, rotirea separată sau simultană a picioarelor şi multe altele.



7. ÎNTREȚINERE & CURĂȚARE

- Controlați în mod regulat produsul dacă este uzat sau deteriorat şi lăsați acestea să fie eliminate imediat de comerciantul dvs. Dacă apar defecțiuni în cursul perioadei de garanție, pregătiți bonul de cumpărare.
- Pentru curățare nu folosiți detergenți agresivi, ci îndepărtați mizeria şi praful cu o cârpă moale, eventual uşor umezită.
- Siguranța aparatului poate fi asigurată numai dacă şuruburile, articulațiile şi piesele care se uzează sunt verificate regulat în ceea ce priveşte deteriorările.
- Înainte de toate, urmăriți capacitatea de funcționare şi poziția corectă a arcurilor de rezistență (5, 6, 7).

8. INDICAȚII PENTRU ÎNDEPĂRTARE

Acest produs este livrat într-un ambalaj, pentru protecția pe timpul transportului. Materialele de ambalare sunt produse din materii prime care sunt reutilizabile. Vă rugăm să aruncați aceste materiale sortate.

Dacă doriți să vă despărțiți de produs, îndepărtați-l conform dispozițiilor actuale. Informații găsiți la biroul din localitate.

9. SERVICIUL CLIENȚI

În cazul eventualelor defecțiuni la produs, adresați-vă mai întâi serviciului nostru pentru clienți. În acest scop, vă recomandăm să păstrați cu grijă bonul de cumpărare. Pentru alte întrebări asupra montajului şi folosirii produsului dvs. SportPlus ca şi asupra comandării pieselor de schimb, vă stă la dispoziție oricând echipa noastră de service.

Program de service:	**De luni până vineri de la 9:00 la 18:00**
Linie pentru service:	**+40318103507**
E-Mail:	**Service@SportPlus.org**
URL:	**http://www.SportPlus.org**

Vă rugăm să rețineți că pentru aceasta să aveți la îndemână următoare informații:

- Manualul de utilizare
- Seria modelului (aceasta se găseşte pe coperta acestor instrucțiuni)
- Descrierea accesoriilor
- Seria accesoriului
- Bonul de cumpărare cu data cumpărării

10. DISPOZIȚII PENTRU GARANȚIE

SportPlus garantează că produsul la care se referă garanția a fost fabricat din materiale de bună calitate şi a fost verificat cu grijă extremă.

Premisa pentru garanție este utilizarea şi montarea competentă conform manualului de utilizare. Prin utilizarea nepotrivită şi / sau transportul neadecvat, garanția poate să dispară.

Termenul de garanție începe cu data cumpărării şi este de 2 ani. Dacă produsul achiziționat de dvs. este defect, vă rugăm să vă adresați serviciului nostru pentru clienți în termenul de 24 de luni de la data cumpărării. Sunt excluse de la garanție:

- Defecte cauzate de acțiunea forței exterioare.
- Intervenții, reparații şi modificări făcute de persoane neîmputernicite de către noi şi de nespecialişti.
- Nerespectarea manualului de utilizare.
- Dacă nu sunt îndeplinite condițiile de garanție de mai sus.
- Dacă defectele au apărut prin mânuire sau întreținere greşită, neglijență sau accidente.
- De asemenea, sunt excluse piesele care se uzează şi materialele consumabile (materiale spongioase, perne, rulmenți).
- Acest produs este destinat numai pentru folosirea privată. Pentru utilizarea în scopuri profesionale nu există garanție.

SportPlus Vertriebsges. mbH
Frankenstrasse 16
20097 Hamburg
Germany